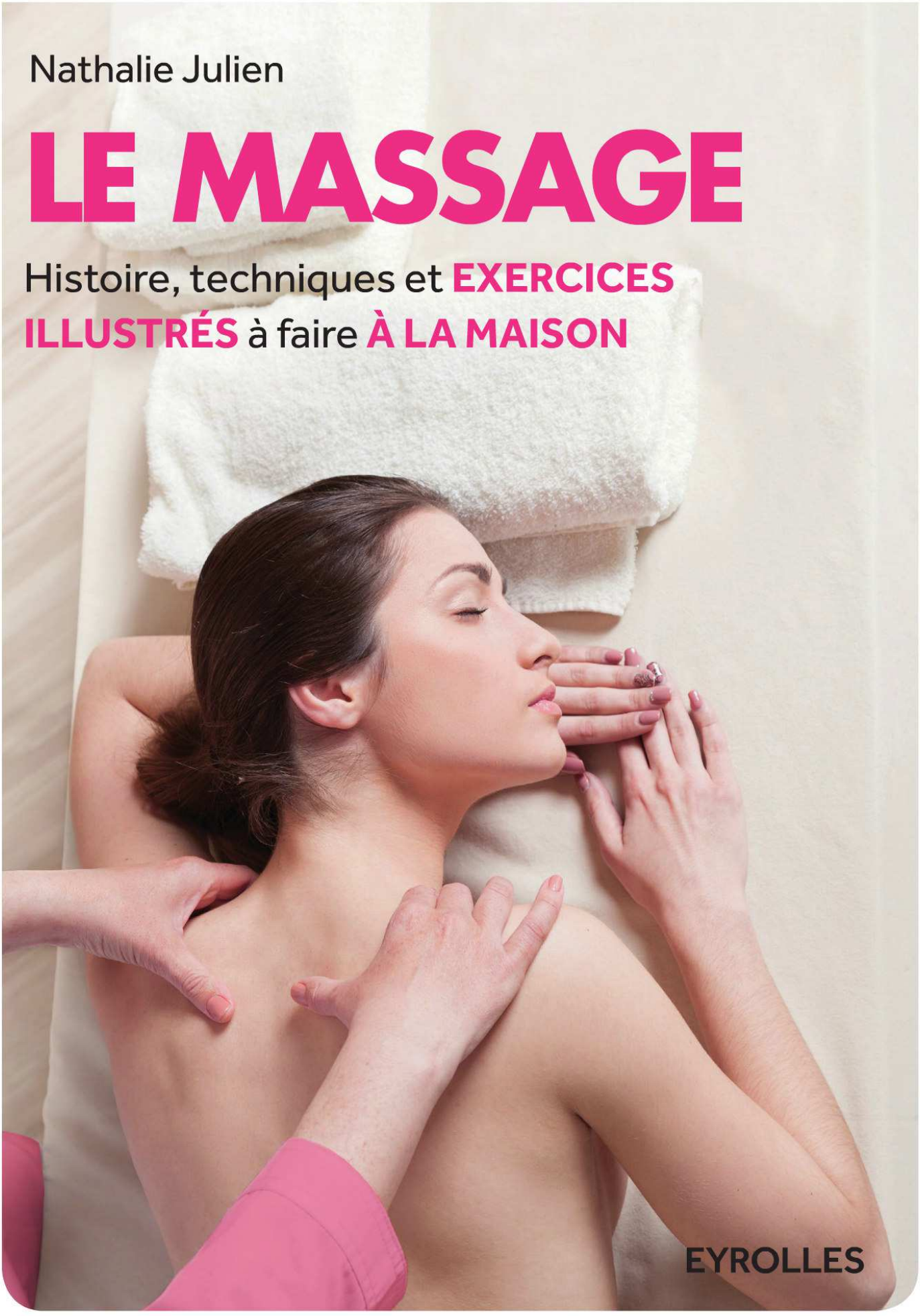
EYROLLES PRATIQUE
Bien-être



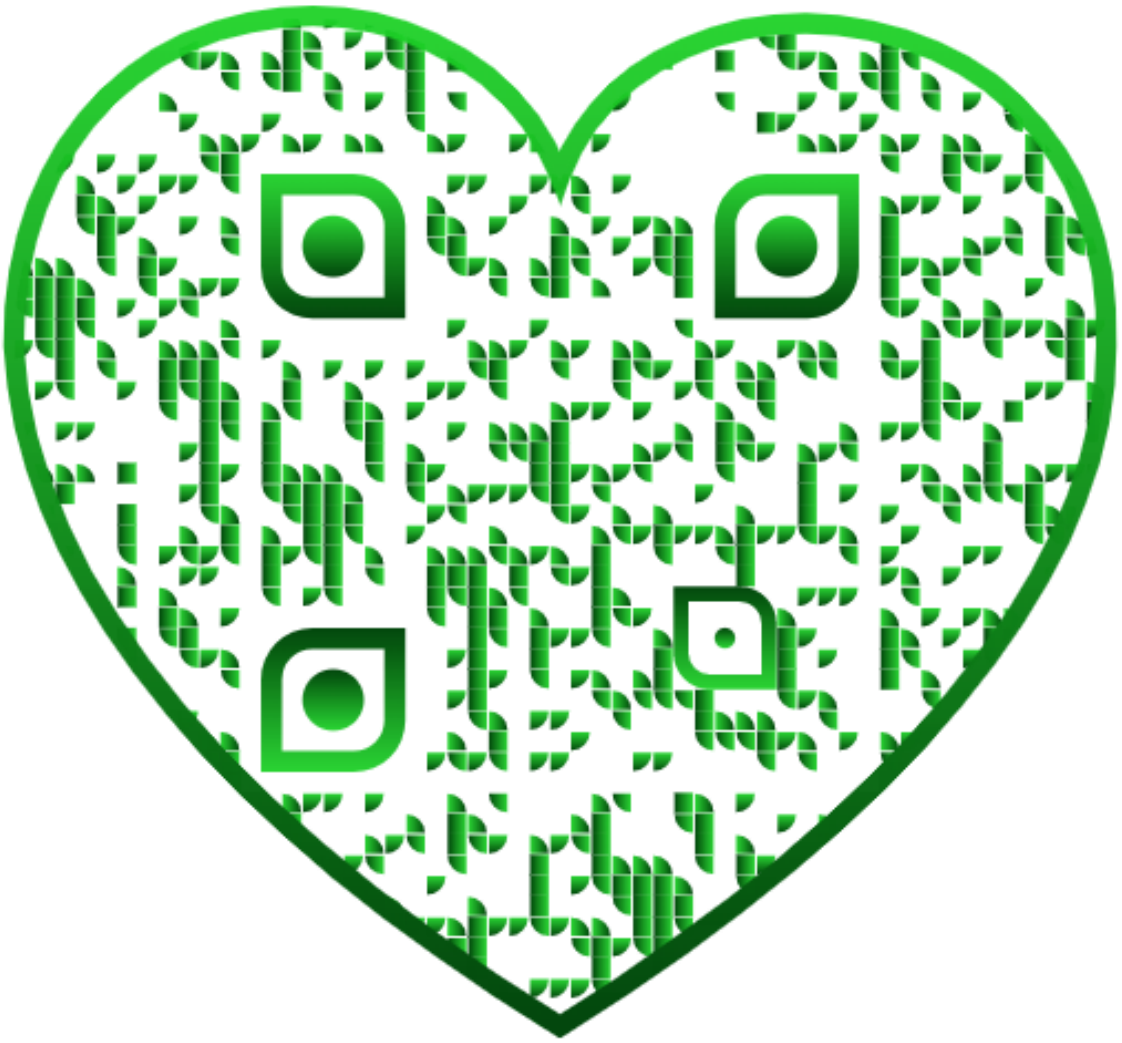
Nathalie Julien

# LE MASSAGE

## Histoire, techniques et EXERCICES ILLUSTRÉS à faire À LA MAISON

EYROLLES

Copyright © 2016 Eyrolles.



# LE MASSAGE

Shiatsu, massage à l'huile, réflexologie... Nombreuses sont les techniques de massage à mains nues. Quel que soit le besoin concerné, vous trouverez dans cet ouvrage celle qui convient, tant les vertus du massage sont nombreuses : sur le plan mental, il réduit le stress et renforce la concentration ; sur le plan émotionnel, il renforce l'image de soi et le sentiment de sécurité ; sur le plan physique, il améliore la circulation et renforce le système immunitaire. Conçu par une spécialiste, ce guide propose une brève introduction à l'histoire du toucher, une initiation aux principales techniques et une série d'exercices à faire sur soi et sur les autres.

■ Un auteur expert ■ Des techniques multiples ■ Des exercices quotidiens

© Nathalie Julien

**NATHALIE JULIEN** est scientifique de formation. Elle a longtemps pratiqué et enseigné les arts martiaux. Elle s'est ensuite orientée vers le massage et le toucher énergétique. Praticienne certifiée de shiatsu et de reiki, elle s'est formée à de nombreuses autres techniques qu'elle utilise depuis plus de dix ans dans la relation d'aide par le toucher. Elle anime également des ateliers autour du toucher conscient et du bien-être.

www.editions-eyrolles.com

Copyright © 2016 Eyrolles.

Couverture : Studio Eyrolles / © Éditions Eyrolles / © Shutterstock

# LE MASSAGE

Copyright © 2016 Eyrolles.

Copyright © 2016 Eyrolles.

Nathalie Julien

# LE MASSAGE

Copyright © 2016 Eyrolles.

EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : © Hung Ho Tanh
Mise en pages : Istria

Copyright © 2016 Eyrolles.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56458-7

# SOMMAIRE

**Avant-propos** ..... **11**

**Partie 1 Le toucher** ..... **13**

**Chapitre 1 Qu'est-ce que le toucher ?** ..... **15**

Un sens universel et méconnu ..... 16

*Dans les règnes végétal et animal* ..... *16*

*Évolution du toucher chez l'homme* ..... *18*

*Histoire du massage* ..... *27*

La peau, notre cerveau externe ..... 30

*Physiologie de la peau* ..... *31*

*Les points spécifiques* ..... *34*

*Une enveloppe symbolique* ..... *38*

La main, l'intelligence de l'Homme ..... 40

*Un outil de précision* ..... *40*

*L'anatomie de la main* ..... *41*

*Un symbole de pouvoir* ..... *44*

*Connaître ses mains* ..... *46*

**Chapitre 2 Pourquoi toucher ?** ..... **49**

De nombreux bienfaits ..... 50

*Les effets physiques* ..... *50*

*Les effets physiologiques* ..... *52*

*Les effets psychologiques* ..... *54*

*Pour le développement et l'équilibre* ..... *55*

*L'enfant et le toucher* ..... *55*

*Les mémoires de la peau* ..... *57*

*Les bienfaits énergétiques* ..... *58*

Une autre réponse à la maladie ..... 58

*Une action efficace sur la douleur* ..... *59*

*L'accompagnement par le toucher* ..... *62*

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

*Toucher et fin de vie* . . . . . 63

**Chapitre 3 Comment toucher ?** . . . . . **67**

Indications et contre-indications . . . . . 68

Les conditions . . . . . 70

*Fréquence des massages* . . . . . 70

*Moment du massage* . . . . . 70

*Durée du massage* . . . . . 70

*Lieu du massage* . . . . . 71

*Matériel* . . . . . 71

*Avant la séance* . . . . . 72

*Pendant la séance* . . . . . 72

*Après la séance* . . . . . 73

*La posture* . . . . . 74

Pour un toucher conscient . . . . . 75

*L'attention* . . . . . 76

*L'écoute active* . . . . . 77

*Une éthique du toucher* . . . . . 79

**Partie 2 Les techniques de massage . . . . . 83**

**Chapitre 4 Les caractéristiques du toucher** . . . . . **85**

La durée . . . . . 86

La répétition . . . . . 86

Les parties touchées . . . . . 87

*L'axe vertébral* . . . . . 87

*Les membres inférieurs et supérieurs* . . . . . 88

*La tête* . . . . . 88

*Le ventre et la poitrine* . . . . . 88

*Des objectifs différents en fonction des spécialistes* . . . . . 89

Le mouvement . . . . . 89

L'amplitude . . . . . 90

Le rythme . . . . . 90

Les perceptions . . . . . 91

L'intensité . . . . . 93

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Chapitre 5 Les pratiques ..... 95**
Les méthodes de massage ..... 96
*Le drainage lymphatique ..... 96*
*La fasciathérapie ..... 97*
*L'haptonomie ..... 98*
*Le massage ayurvédique ..... 98*
*Le massage balinais ..... 99*
*Le massage cachemirien ..... 99*
*Le massage californien ..... 100*
*Le massage égyptien ..... 100*
*Le massage hakim ..... 100*
*Le massage lomi lomi ..... 101*
*Le massage oriental ..... 101*
*Le massage sportif ..... 101*
*Le massage suédois ..... 102*
*La méthode Rosen ..... 102*
*La microkinésithérapie ..... 103*
*La somatothérapie et dérivés ..... 103*
*Le Toucher Cénesthésic® ..... 104*
*Le toucher infirmier ..... 104*
*Le Toucher Trager ..... 105*
Les méthodes d'acupression ..... 105
*Le Dien Chan ..... 106*
*L'EFT ..... 106*
*Le Jin Shin Do ..... 106*
*La réflexologie ..... 107*
Les méthodes de manipulation ..... 107
*La chiropraxie ..... 107*
*L'ostéopathie ..... 108*
*Le relâchement myofascial ..... 109*
*La relaxation coréenne ..... 109*
*Le Rolfing ..... 110*
Les méthodes mixtes ..... 110
*Le Do-in ..... 110*
*La kinésiologie ..... 110*

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

*Le massage chinois* . . . . . *111*
*Le massage sur chaise* . . . . . *112*
*Le massage thaïlandais* . . . . . *112*
*Le shiatsu* . . . . . *113*

**Chapitre 6 Les techniques et leurs applications . . . . . 115**
Effleurage . . . . . 116
Friction . . . . . 117
Pétrissage . . . . . 118
Ponçage . . . . . 118
Étirement . . . . . 119
Palper-rouler . . . . . 120
Percussion . . . . . 121
Vibrations . . . . . 122
Oscillation . . . . . 122
Pressions . . . . . 123
*Pression de la paume* . . . . . *124*
*Pression du doigt* . . . . . *124*
*Pression du coude* . . . . . *124*
*Pression de l'avant-bras* . . . . . *125*
*Pression du genou* . . . . . *125*
*Pression du pied* . . . . . *125*

**Partie 3 À vous de jouer ! . . . . . 127**

**Chapitre 7 Préparer son corps et son esprit . . . . . 129**
Se recentrer . . . . . 130
S'échauffer . . . . . 132
*Entretenir ses mains* . . . . . *140*
Exercer sa sensibilité . . . . . 141
Découvrir son énergie . . . . . 143
La danse des mains . . . . . 144

**Chapitre 8 Automassages . . . . . 147**
Quelques points pratiques . . . . . 147
*20 Vaisseau Gouverneur (20 VG)* . . . . . *149*
*24 Vaisseau Gouverneur (24 VG)* . . . . . *149*

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

*21 Vésicule Biliaire (21 VB)* . . . . . *149*
*27 Rein (27 R)* . . . . . *149*
*1 Poumon (1 P)* . . . . . *150*
*21 Rate (21 Rte)* . . . . . *150*
*11 Gros Intestin (11 GI)* . . . . . *150*
*6 Maître du Cœur (6 MC)* . . . . . *150*
*4 Gros Intestin (4 GI)* . . . . . *150*
*8 Maître du Cœur (8 MC)* . . . . . *151*
*6 Vaisseau Conception (6 VC)* . . . . . *151*
*36 Estomac (36 E)* . . . . . *151*
*6 Rate (6 Rte)* . . . . . *152*
*3 Foie (3 F)* . . . . . *152*
*1 Rein (1 R)* . . . . . *152*
Automassage des mains . . . . . 153
Automassage de la tête . . . . . 154
Automassage du corps . . . . . 155
Automassage des pieds . . . . . 156

**Chapitre 9 Séquences de massage . . . . . 159**
Massage assis . . . . . 160
Massages relaxants . . . . . 162
*Relaxation coréenne* . . . . . *162*
*Massages à l'huile* . . . . . *167*
*Massage des pieds* . . . . . *172*
*Massage de la tête* . . . . . *175*
Massage stimulant . . . . . 178
Lancez-vous ! . . . . . 180

**Index des notions . . . . . 181**

**Glossaire . . . . . 185**

**Bibliographie . . . . . 189**
Ouvrages . . . . . 189
Sites Internet . . . . . 191

**Remerciements . . . . . 192**

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

# AVANT-PROPOS

Ce livre s'adresse à toutes celles et à tous ceux qui sont intéressés par le sujet du toucher et du massage, qu'ils soient débutants ou confirmés. Les novices trouveront les informations de base et des techniques simples pour s'entraîner à l'aide d'exercices nombreux et variés. Les personnes qui massent déjà pourront compléter leur expérience à la fois par des notions théoriques et par des indications sur différentes pratiques de massage afin d'avoir une vue d'ensemble de cet art. Les séquences complètes de la fin de l'ouvrage pourront, je l'espère, répondre à nombre de vos besoins.

J'ai écrit le livre que j'aurais souhaité trouver lorsque j'ai commencé à me former. En effet, la plupart des formations vous enseigne une et une seule pratique. Bien que certaines de ces pratiques soient très complètes, j'ai rapidement conclu que pour répondre efficacement à l'ensemble des demandes, il me faudrait combiner différentes approches. De plus, cela me permettait de m'ouvrir un peu plus à la complexité du corps humain en abordant un autre angle de vue. Car toucher quelqu'un est un acte très riche. J'ai en particulier apprécié d'apprendre l'anatomie et la physiologie (j'étais vraiment inculte sur ce sujet !) et j'en ai vu les bienfaits sur ma pratique. Mais personne ne répondait à mes questions plus poussées sur la peau et le toucher. J'ai donc décidé d'aller chercher moi-même ces informations, ce qui m'a permis de réfléchir vraiment à ce que représentait le toucher pour moi.

Ce livre est divisé en trois parties. La première est théorique et présente des notions d'anatomie et de physiologie de la peau, de la main et du toucher. Elle peut être profitable aux personnes qui massent déjà et souhaitent en savoir un peu plus. Si vous

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

êtes débutant, vous pouvez très bien passer directement à la deuxième partie et y revenir par la suite pour mieux comprendre vos gestes. La deuxième partie vous propose un panorama des éléments de base et des différentes pratiques ; il est probable que les pratiquants confirmés connaissent la plupart de ces informations, mais elle peut leur apporter des éléments complémentaires. Enfin, la dernière partie est essentiellement pratique. Elle vous propose de nombreux exercices pour vous préparer, pour vous masser vous-même et pour masser les autres. Je pense qu'elle peut enrichir la pratique de tous.

Ce livre présente une synthèse et une réflexion personnelle autour du massage non thérapeutique. Je me focalise sur les pratiques de massage à mains nues, donc je n'aborde pas ici les techniques d'imposition des mains et de magnétisme. L'usage de cristaux, bols chantants, pierres chaudes ou des huiles essentielles, bien que passionnant, dépasse le cadre de cet ouvrage. Un glossaire en fin d'ouvrage vous expliquera les termes un peu complexes.

**Avertissement**

**Les informations et conseils mentionnés dans cet ouvrage ne le sont qu'à titre indicatif et ne constituent pas une démarche de diagnostic ou de traitement. Les massages qui vous sont proposés sont des massages de bien-être et ne prétendent ni guérir ni remplacer l'ordonnance d'un médecin ou tout traitement médical. Ils ont pour but d'apporter un confort et une approche complémentaire à la médecine. En cas de pathologie déclarée, il est indispensable de consulter votre médecin.**

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

PARTIE 1

# LE TOUCHER

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Le toucher est le premier sens à se développer, et le dernier à disparaître. C'est aussi le seul sens réciproque connu, qui fait que nous sommes à la fois touchant et touché ! Le toucher se définit comme la stimulation de la peau par des *stimuli* thermiques, mécaniques, chimiques ou électriques. C'est un sens grâce auquel on perçoit la présence des objets, la pression et la température ; il nous permet de nous mouvoir dans notre environnement. Le toucher a des effets puissants sur notre corps parce que toute stimulation atteignant la peau est rapidement transmise au cerveau, qui, à son tour, régule l'ensemble de notre corps. C'est pour cela que le toucher nécessite des conditions qui garantissent le respect de l'intégrité de la personne.

Cette partie présente les notions théoriques de base sur le toucher. Après un historique du toucher et du massage, je vous présente les différents aspects de la peau et de la main, d'un point de vue anatomique, physiologique et symbolique. Ensuite, nous verrons tous les effets bénéfiques que l'on peut retirer du toucher et donc du massage et enfin je donnerai les éléments essentiels selon moi pour garantir un massage de qualité, depuis les conditions matérielles jusqu'à l'éthique du masseur, afin de respecter l'intégrité physique et mentale du receveur. Nous aborderons ainsi les conditions matérielles du toucher, les indications et contre-indications, mes recommandations et surtout comment développer un toucher conscient par la qualité de la présence et de l'écoute du praticien.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

CHAPITRE 1

# QU'EST-CE QUE LE TOUCHER ?

**Au programme**

- **Un sens universel et méconnu**
- **La peau, notre cerveau externe**
- **La main, l'intelligence de l'homme**

*« Toucher, ce peut être donner la vie. »*

Michel Ange

Du latin *toccare*, qui signifie heurter, frapper, dérivé du mot *tangere* signifiant atteindre, toucher à, le toucher est défini comme celui des cinq sens à l'aide duquel on reconnaît, par le contact direct de certains organes, la forme et l'état extérieur des corps. Or, le toucher ne se limite pas à l'approche matérielle de la sensation. Dans le langage courant, le mot toucher révèle beaucoup d'autres dimensions. Voici plusieurs expressions de la langue française qui mettent en scène le toucher ou la peau.

Entrer dans la peau d'un personnage, c'est une peau de vache, être bien dans sa peau, changer de peau, avoir du tact, défendre sa peau, sauver sa peau, tenir à sa peau, lui faire la peau, avoir la peau dure, avoir une susceptibilité à fleur de peau, avoir quelqu'un dans la peau, faire peau neuve, une vieille peau, coller

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

à la peau, laisser son empreinte, caresser dans le sens du poil, être écorché vif, connaître sur le bout des doigts, en toucher un mot, avoir un bon contact, toucher du doigt, toucher juste, toucher le fond, ne pas avoir l'air d'y toucher, être touche-à-tout, prendre en main, tenir la main, prendre contact, donner un coup de main, être main dans la main, avoir la main verte, avoir le cœur sur la main, avoir la main heureuse, avoir une bonne main…

En trouverez-vous d'autres ?

## Un sens universel et méconnu

Le toucher est omniprésent dans le règne vivant. Même les organismes unicellulaires réagissent à un contact physique. Pourtant, il est souvent déprécié dans les sociétés occidentales.

### Dans les règnes végétal et animal

Les plantes ont un sens du toucher très développé pour réagir rapidement aux changements de leur environnement et modifier leur croissance. De manière générale, les végétaux perçoivent des *stimuli* comme le contact avec les animaux, les insectes et le vent auxquels ils apportent une réponse comportementale. Les plantes sont même sensibles aux variations de température, les autorisant à répondre à la météo en faisant des changements de leur rythme de croissance et en modulant leur gestion de l'eau. Le simple fait de toucher ou d'agiter une plante suffit souvent à modifier sa croissance, ce qui explique pourquoi une végétation battue par les vents a tendance à pousser au ralenti.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Les plantes et les animaux utilisent des mécanorécepteurs* [1] et des protéines identiques pour sentir les choses, mais contrairement à nous, les plantes n'ont pas de cerveau pour traduire ces signaux en sensations à connotations émotionnelles. Les mécanorécepteurs transforment un signal mécanique en signal nerveux. Ces structures tactiles sont souvent plus nombreuses dans certaines zones, par exemple au niveau des antennes chez les insectes ou des mains chez l'homme. Les mécanorécepteurs sont de trois sortes : des terminaisons nerveuses libres, des vibrisses* et des organes terminaux encapsulés formés par une capsule de tissu conjonctif*, contenant ou non des cellules différenciées, innervées par un neurone sensitif.

### Le saviez-vous ?

Les vibrisses sont des poils tactiles épais et raides, effilés à leur extrémité et en général recourbés, qui permettent de mesurer et toucher les obstacles ou même de détecter les variations de pression de l'air chez le chat.

Le toucher se retrouve donc chez tous les animaux avec les fonctions suivantes :

- Pour se protéger, comme pour les huîtres.
- Pour se diriger :
  - Avec des vibrisses chez la plupart des mammifères sauf les primates.
  - Avec des antennes ou des tentacules pour se guider et détecter les obstacles (escargots, poulpes…).
  - Avec une ligne latérale chez les poissons, zone riche en capteurs de la tête à la queue, qui permet de ressentir la vitesse et la direction des courants.

1. Les termes suivis d'un astérisque à leur première occurrence sont expliqués dans le glossaire en fin d'ouvrage.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

- Pour chasser :
  - Les araignées ont des poils sur les pattes, sensibles aux mouvements des proies piégées dans leurs toiles.
  - Les scorpions et les serpents localisent leurs proies grâce aux vibrations qu'elles produisent en se déplaçant.
  - Certains serpents sont pourvus d'organes sensoriels qui leur sont propres, appelés fossettes thermosensibles ou faciales qui leur permettent de détecter des écarts de température de 0,2 °C.
- Pour communiquer :
  - C'est par un léchage intensif que certains animaux mettent en route les fonctions vitales de leurs petits.
  - Attouchement du bout du museau, frottement, effleurement de nageoires et autre signes d'affection sont fréquents chez les cétacés.
  - Le toilettage social a un rôle fondamental de cohésion du groupe chez les primates.

**Le saviez-vous ?**

La trompe de l'éléphant est un prolongement du nez et de la lèvre supérieure. Elle est autant un organe nasal que sensoriel et de préhension, qui sert à respirer, à sentir, à toucher et à attraper. Elle n'a pas d'os, mais compte plus de 40 000 muscles, ce qui la rend très puissante et souple. De plus, elle est extrêmement sensible, surtout au bout. Elle pèse plus de 100 kg et si l'éléphant la perd, il meurt !

## Évolution du toucher chez l'homme

Le toucher est la forme la plus ancienne des thérapies. Frotter une zone sensible ou endolorie du corps pour diminuer une douleur est un geste inné chez l'homme. L'imposition des mains est une technique de guérison qui remonte à l'aube de

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

l'humanité : on en trouve trace dans des peintures rupestres des Pyrénées datant de l'ère glaciaire (15 000 av. J.-C.) puis dans toutes les civilisations. Des papyrus attestent de son usage par certains pharaons égyptiens de même que dans l'Antiquité par les empereurs romains (tels Hadrien ou Vespasien). À l'instar des miracles opérés par Jésus Christ en touchant le corps des malades, le pape et les évêques utilisaient l'imposition des mains comme geste de consécration et de soulagement de la douleur. Ce don de guérison continuera à être un apanage royal, exercé par les monarques de France et d'Angleterre jusqu'au XVIII^e siècle. L'imposition des mains fait partie des rituels d'initiation du prêtre, du chevalier, du roi…

De plus, de nombreux rituels culturels de reconnaissance, de partage, de célébration font appel au toucher. Dans la plupart des cultures, on se salue en se touchant. Cependant, en Occident, le toucher n'est pas identifié comme un sens noble.

### Le toucher en Occident, de l'Antiquité à nos jours

Durant l'Antiquité et le Moyen Âge, l'ouïe et la vue sont les deux sens les plus privilégiés ; le toucher est associé à l'animalité. Pour Platon, c'est la vue qui est le sens noble. Seul Aristote indique dans son œuvre à de nombreuses reprises, que le toucher est chez l'animal le seul sens à être indispensable pour sa survie et que, l'homme ayant le toucher le plus fin, cela démontre sa supériorité. Cependant, une évolution s'opère au Moyen Âge : le toucher royal apparaît en liaison avec la dimension sacrée que l'onction du sacre confère au roi. Les rois et empereurs étaient réputés pouvoir guérir par leurs mains.

**Le saviez-vous ?**

Le toucher des écrouelles* était une guérison d'une affection des ganglions par imposition des mains pratiquée par les rois de France et d'Angleterre. Elle a été pratiquée jusqu'en 1825 par Charles X.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Mais pour le christianisme, le toucher est lié à la tentation… Le toucher sera ainsi historiquement relégué aux tâches domestiques, tâches plus ingrates et allouées aux femmes, mais il sera aussi nimbé d'une inquiétante étrangeté, associé aux personnages des sorcières.

À partir de la Renaissance, le rôle du toucher est progressivement atténué et régresse au profit de la vue. Le XVIII^e siècle voit pourtant un retour de la reconnaissance du toucher à travers notamment la figure de l'aveugle compensant son handicap. Mais, dans la première moitié du XIX^e siècle, le toucher se dissocie de la vue. Celle-ci est perçue, désormais, comme un outil performant pour l'intelligence car permettant de brasser des tas d'informations d'un seul regard. Le fait de toucher son propre corps devient tabou dans les classes bourgeoises et toucher l'autre est un signe de promiscuité associé à la pauvreté et au manque d'éducation. Au début du XX^e siècle, le mouvement hygiéniste proscrit le fait de toucher les petits enfants, assimilant tout contact physique à un risque de contamination. La révolution sexuelle des années 1970 a évidemment fait évoluer le rapport à son corps et à celui de l'autre ; c'est d'ailleurs à cette période que le massage s'est développé en Occident.

De nos jours, on constate une tendance à l'évitement du toucher du corps au profit de la communication technologique. Notre société nous demande d'être toujours connecté, mais le contact demeure virtuel, le corps disparaît et on peut noter une multiplication des plaintes de harcèlement sexuel. Ce climat de suspicion à l'égard de tout contact corporel génère un profond sentiment d'isolement, d'où le succès des câlins gratuits (« *free hugs* ») !

### Le saviez-vous ?

Le mouvement *Free Hugs* ou câlins gratuits est un mouvement alternatif né en 2004 à Sydney en Australie qui consiste à proposer spontanément des accolades aux gens dans un lieu public, afin de rompre avec une certaine morosité, en particulier dans les grandes agglomérations.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Cependant, dans les campagnes, il y a encore des guérisseurs qui rappellent que jadis, on avait une conception plus large de l'art du toucher.

## Toucher et culture

Les femmes, à tous les âges, sont beaucoup plus sensibles au toucher que les hommes ; la différence est à la fois génétique et culturelle. Elles possèdent jusqu'à dix fois plus de récepteurs cutanés pour le contact ; l'ocytocine* et la prolactine* (hormones de l'attachement et des câlins) multiplient leur besoin de toucher et d'être touchées. Les hommes, eux, craignent l'envahissement de leur territoire si aucune justification du toucher ne leur est offerte au préalable.

La réaction au toucher varie également en fonction de la culture ; on identifie des cultures de contacts centrées sur l'expression de l'individu correspondant à des climats chauds ou tempérés (France, Amérique latine, pays arabes, Grèce, Italie, Europe de l'est, Espagne, Indonésie) et des cultures de non contact qui privilégient la réalisation et la réussite correspondant plutôt à des climats froids (Amérique du Nord, Allemagne, Europe du Nord, Japon). En Amérique du Nord, le toucher est tabou : les enseignants ne doivent absolument pas toucher les enfants, une poignée de mains prolongée peut prendre une connotation sexuelle et tout contact peut devenir suspect. Les Anglais et les Allemands sont également marqués par une culture « anti-toucher ». En revanche, les populations espagnoles, italiennes, françaises, sud-américaines et du bassin méditerranéen, en particulier, sont considérées comme très tactiles.

### Le saviez-vous ?

Dans les années 1960, le psychologue Sidney Jourard a procédé à l'observation méthodique de couples en train de discuter dans des cafés du monde entier. Il en est ressorti qu'à San Juan, à Puerto Rico, les gens se touchaient en moyenne 180 fois par heure, pour 110 à Paris, 2 à Gainesville (Floride), et 0 à Londres !

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Bien sûr, dans de nombreux endroits de la planète, le contact entre hommes et femmes qui ne sont pas de la même famille est strictement encadré par la culture et la religion. En Méditerranée, dans les cultures d'Amérique du Sud, dans les pays arabes, le contact physique est une composante importante de la communication et de la relation sociale. Dans les différentes civilisations, les mêmes gestes ne sont pas interprétés de la même façon. En Europe de l'Ouest et aux États-Unis, deux hommes marchant main dans la main sont selon toute vraisemblance, un couple homosexuel. Au Proche-Orient, beaucoup d'hommes se tiennent la main dans la rue sans que cela soit l'indice de contacts plus intimes. Dans tous les cas, plus on s'élève socialement et plus le toucher disparaît.

## Toucher et science

On peut remarquer que les recherches portant sur le toucher ne se sont développées que depuis une dizaine d'années, quand les applications virtuelles se sont faites plus probables et que se sont développés les écrans tactiles. Cela signifie que c'est l'émergence du toucher virtuel qui nous permet de mieux comprendre le toucher réel !

Parmi les dernières innovations techniques, on trouve l'hologramme virtuel permettant de toucher un objet numérique à trois dimensions par émission d'ultrasons. Le but est évidemment de rendre la réalité virtuelle plus « concrète ». On trouve également des robots autonomes sensibles au toucher inspirés de certaines espèces de rongeurs, afin d'intervenir dans des conditions de visibilité restreintes. D'autres recherches portent sur l'élaboration d'une peau électronique à partir d'un film polymère portant des nanoparticules d'or qui permettent de mesurer à la fois la température, le toucher (par pression) et l'humidité. La sensibilité peut être modulée en jouant sur l'épaisseur de la couche. Enfin, on note également des progrès importants en ce qui concerne les prothèses de main.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Avec toutes ces évolutions, on peut cependant remarquer que plus on communique à l'extérieur, plus on risque de s'éloigner de soi-même… et ce d'autant plus que le toucher devient virtuel, immatériel et perd donc sa particularité de réciprocité qui nous permet de nous sentir exister.

## Toucher et intimité

La notion d'espace personnel repose sur l'idée que la place du corps dans un environnement ne se limite pas à la surface de la peau : une zone psychocorporelle se dessine autour de l'individu avec des frontières et un rayon d'action. C'est une zone émotionnelle, socio-affective, qui traduit les mouvements du corps dans la sphère kinésique*. C'est aussi un système de régulation sociale fondé sur l'espace et la distance entre les individus. Il varie en fonction des personnes (sexe, âge), de leur origine (latine, asiatique…) et des relations sociales établies.

**La proxémie***

**Edward T. Hall a défini quatre zones qui sont autant de territoires pour des interactions de valeur différente. Ces zones varient selon les cultures (classe sociale et pays). Pour une personne de classe moyenne aux États-Unis :**

- **En distance publique, plus de 2,5 mètres, le corps s'offre à la vue de façon globale mais lointaine.**
- **En distance sociale, entre 2,5 mètres et 1,20 mètre, la communication peut s'établir, c'est la distance d'une relation formelle.**
- **En distance personnelle, de 1,20 mètre à 45 centimètres, on peut se saisir physiquement d'autrui. Cette distance se prête à des contacts proches.**
- **En distance intime, de 45 centimètres jusqu'au contact physique, la vision est très focalisée sur les détails du corps d'autrui. C'est la zone de réconfort ou de combat.**

Par le toucher, on entre dans la zone intime, d'où l'importance de le faire avec respect et conscience, afin de protéger la vulnérabilité du receveur. Le toucher joue donc un rôle dans la séduc-

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

tion. D'après un sondage récent, 87 % des français considèrent le toucher comme le sens le plus important pour une relation sexuelle. D'ailleurs, faire l'amour accélère la cicatrisation des plaies !

Récemment, des expériences menées en Suède ont mis au jour un type de terminaison nerveuse spécifiquement dédiée au contact avec l'autre. Ces fibres nerveuses du « toucher-caresse » (appelées « nerfs CT* », C-tactile en anglais) sont enroulées autour des follicules pileux et sont activées quand le poil est dévié de sa position naturelle, ce qui a pour effet de stimuler une région cérébrale essentielle au déclenchement des émotions positives et de faire naître petit à petit une sensation de plaisir diffus.

**Le saviez-vous ?**

La caresse parfaite d'après la neurobiologie serait une peau à 32 °C, une pression modérée et une vitesse de 2,5 cm par seconde !

## Toucher et influence

Nous ne pouvons pas ne pas réagir au toucher, parce qu'il nous implique dans la communication avec l'autre. Le toucher est un puissant mécanisme d'influence du comportement d'autrui. Il a un effet positif sur le comportement des enfants en classe ainsi que sur leurs performances ; il a également un rôle important comme facteur de décision dans la résolution de conflit car les sujets touchés sont plus nombreux à parvenir à un accord. Un bref contact tactile conduit le sujet touché à une évaluation plus positive de la personne qui touche et à une auto-évaluation plus positive de sa propre humeur.

De plus, le simple toucher d'un patient par une infirmière, la veille d'une opération chirurgicale, diminue son stress réel (évalué par mesures physiologiques) et perçu (auto-évaluation

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

par échelle) et accroît le respect des recommandations pré-opératoires données aux patients.

Le toucher s'avère également efficace pour augmenter l'acceptation d'une requête. En effet, le toucher est souvent initié par des personnes de haut statut social envers des personnes de plus bas statut, donc, lorsqu'on touche autrui, celui qui touche est perçu comme dominant tandis que celui qui est touché est perçu comme dominé ; toucher renforce ainsi notre dominance et notre statut ce qui accroît la soumission à nos sollicitations. On retrouve ces stratégies du toucher (conscientes ou non) dans les compétitions sportives et dans le monde politique. Le toucher est ainsi un puissant vecteur d'influence, à manier avec précaution car n'oublions pas qu'entre l'influence et la manipulation, il y a parfois une frontière bien mince… !

### Toucher et santé

Le toucher est un besoin. C'est aussi un sens très efficace qui joue un rôle essentiel dans le développement perceptif et cognitif des personnes. On sait aujourd'hui qu'un enfant qui n'est pas touché ne se développe pas normalement. Il est important de comprendre que ce besoin ne s'arrête pas en grandissant, les adultes ont le même besoin d'être touchés. La caresse d'un animal peut avoir un effet apaisant, rassurant et relaxant similaire à celui que procure le toilettage social chez les primates ; c'est une forme élaborée de communication tactile.

**Le saviez-vous ?**

La tension artérielle d'un individu diminue chez un sujet caressant un chien, et cela d'autant plus qu'il lui est familier. Mais c'est aussi vrai si vous caressez votre serpent favori !

Le toucher est un véritable acte de prévention de santé parce qu'il augmente les capacités de défenses de l'organisme et qu'il

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

relance globalement l'ensemble des fonctions du corps ; mais plus profondément encore, il reconnecte au sentiment de bien-être parce qu'il relie l'individu à lui-même, aux autres et à la réalité de son environnement. Les patients touchés récupèrent plus rapidement et le toucher diminue sensiblement les signes de sénilité : les personnes sont plus alertes, de meilleure humeur et plus actives physiquement. Et l'effet est encore plus puissant si l'on masse que si on est massé ; en effet, des personnes âgées qui massent régulièrement des bébés y trouvent un bénéfice plus grand que si elles étaient massées.

Des chercheurs ont apporté la preuve du lien entre le toucher et le cerveau affectif. Ils ont découvert un nouveau réseau de fibres nerveuses appelées C, plus fin et indépendant du système majeur et qui active directement le cerveau le plus profond, le cerveau émotionnel. On peut donc penser que le toucher affecte aussi le cerveau émotionnel de celui qui touche.

*« C'est le toucher qui définit le corps comme chair. »*

Edmund Husserl

Le rôle du toucher est d'éveiller le corps pour informer la conscience. En étant touché, l'être prend conscience de lui-même au travers de ses sensations. Par le toucher, il se relie à son corps, le reconnaît. En ce sens, le toucher donne la vie, puisque le corps ne vient à s'épanouir que grâce à lui. De plus, toucher implique une conscience motrice, le toucher n'étant pas dissociable d'une conscience de nos gestes et de notre corps.

**À noter**

**Le toucher intervient à différents niveaux :**

- **Le toucher est une perception immédiate, une sensation pure et primitive éprouvée par l'individu sur la nature de la matière.**
- **Le toucher est un réservoir de données et d'informations qui, ajoutées aux autres expériences sensorielles, renseigne et précise l'origine de cette matière.**

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

- **Le toucher est un échange d'informations et de données entre le sujet et l'objet.**
- **Le toucher s'accompagne d'appréciations, d'évaluations qui s'expriment par une émotion, un sentiment ou une représentation.**

## Histoire du massage

Le terme massage a une racine commune avec le mot arabe *masah* qui signifie presser légèrement, palper, le mot grec *massein* qui est l'action de frotter et l'hébreu *massech* pour le toucher. Le mot massage arrivera en France seulement au XIX^e^ siècle alors que les techniques de massage remontent à la plus haute Antiquité, avant le III^e^ siècle av. J.-C. en Égypte, en Chine et en Inde.

### Premières apparitions du massage

La plus ancienne technique de massage est le massage ayurvédique qui date de 6 000 ans. C'est un massage à l'huile qui vient de l'Inde et fait partie de la médecine traditionnelle.

Puis vient la réflexologie plantaire, massage de pieds créé en Chine il y a 5 000 ans et introduit en Europe dans les années 1980. On trouve également trace de cette technique sur des papyrus de l'ancienne Égypte. À la même période naît en Chine le massage *Tuina*, massage énergétique de la médecine chinoise.

Le *shiatsu*, massage japonais par acupression, date de 4 000 ans.

Le massage thaïlandais ou *Nuad Bo'Ran* a plus de 2 500 ans ; le docteur personnel et ami du Bouddha créa à l'intention des moines cette pratique de massage, mélange de pétrissage musculaire, d'acupressure, de réflexologie et de Hatha Yoga*.

Dans la Grèce antique, c'est autour des gymnases que l'exercice physique et les massages se sont développés. Hippocrate (460-377 av. J.-C.) parle d'art de la caresse et dit : « Le médecin doit avoir l'expérience de beaucoup de choses et à coup sûr du massage. »

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Les Romains usaient du massage dans le cadre des soins corporels dans les thermes et Galien (200-130 av. J.-C.), médecin des gladiateurs, définissait vingt formes différentes de massage. D'ailleurs les techniques de massage ont souvent accompagné les techniques de combat pour soigner et permettre au corps de récupérer.

Puis, il y a 1 300 ans est venu le massage *Amma*, version japonaise du massage chinois, pratiqué aujourd'hui sur chaise.

En 1012, on trouve le massage *lomi lomi*, originaire des îles Hawaï de Polynésie, basé sur un mouvement continuel rappelant le va-et-vient des vagues.

## Une arrivée tardive en Europe

En Europe, le massage est prohibé durant cette période. Ce n'est qu'à la fin du XVI^e^ siècle que l'on retrouvera le massage ; Ambroise Paré, notamment, l'utilisera pour accélérer la convalescence des opérés.

Aux XVII^e^ et XVIII^e^ siècles, on découvre les bienfaits de la friction et c'est ainsi que l'on reconnaît la peau comme organe qui peut être traité, entre autres, par le toucher. Au cours du XVIII^e^ siècle, le massage tibétain est introduit aux États-Unis. Il consiste à disposer des bols dits « chantants » autour et sur la personne qui reçoit ce massage sonore.

En 1812, le massage suédois ou massage sportif est développé par le physiologiste Per Heinrick Ling, créateur d'un système de gymnastique médicale comprenant des manipulations et des massages.

Le drainage lymphatique voit le jour en 1936, mais il faudra attendre 1988 pour qu'il apparaisse en France, grâce à la physiothérapeute danoise Émilie Vodder.

En 1940, Tokujiro Namikoshi réintroduit le massage *shiatsu*.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Dans les années 1960, aux États-Unis, les techniques de massage d'harmonisation se développent ainsi que les techniques de thérapies psycho-corporelles. En 1962, le massage californien ou massage Esalen, est créé en Californie à l'institut Esalen de Big Sur.

Dans les années 1980, de nombreuses pratiques voient le jour : le massage watsu, créé par Harold Dull, et pratiqué dans une eau à 35 °C ; le massage prénatal ou massage latéral, créé par l'Américaine originaire de San Francisco, Margaret Elke. En 1983, la réflexologie plantaire est introduite par Eunice Ingham Stopfel. Au même moment, le massage *Amma* ou sur chaise ergonomique est développé par David Palmer aux États-Unis dans le but de détendre les informaticiens stressés de la Silicon Valley. En 1988, le drainage lymphatique arrive en France.

Puis, dans les années 1990, Mary Nelson réactualise le massage aux pierres chaudes, d'origine amérindienne et hawaïenne. En 1992, on voit l'ouverture de l'Institut de recherche sur le toucher à Miami. En 1998, deux autres Instituts du toucher ouvrent aux Philippines et en France.

**À noter**

**En France, on définit le massage comme *« toute manœuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus »* (article R.4321-3 du Code de la Santé publique).**

**D'un point de vue légal, sont considérés comme non thérapeutiques les massages dits « hygiéniques », c'est-à-dire à visée esthétique, sportive et, en général, tous les massages favorisant l'obtention d'un bien-être psychique et physique en l'absence de pathologie déclarée. Les autres massages, qualifiés de thérapeutiques sont exclusivement réservés aux kinésithérapeutes.**

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

À l'heure actuelle, il existe plus de quatre-vingt techniques de massothérapie, chinoise, thaïlandaise, indienne, suédoise…, utilisées pour des raisons médicales, de bien-être et de détente. Créateur d'emplois, le secteur du massage ne cesse de s'amplifier et on compte plus de dix mille praticiens de tous horizons confondus qui dispensent cet art en France et de nombreuses techniques apparaissent régulièrement sur le marché. En France, seulement une personne sur cinq se fait masser alors qu'une sur deux déclare en avoir envie ! Et seulement 3 % des Français se font masser régulièrement alors qu'en Asie, il est naturel que des personnes de tous âges puissent tirer profit d'un massage régulier.

## La peau, notre cerveau externe

La peau appelée aussi tégument*, du latin *tegumentum* qui signifie couverture, dresse au moins trois types de barrières entre l'organisme et l'environnement : une barrière chimique, une barrière physique et une barrière psychologique.

La peau est l'organe le plus étendu, le plus ancien et le plus sensible de notre corps. La peau et le système nerveux sont issus de la même couche de cellules embryonnaires, l'ectoderme*, qui est le feuillet le plus externe de trois couches de cellules. On peut considérer la peau comme une portion exposée du système nerveux ou comme un système nerveux externe. Elle entoure tout notre corps et représente un véritable cerveau étalé. C'est pour cela que le toucher a de puissants effets sur notre corps car toute stimulation atteignant la peau est rapidement transmise au cerveau. De plus, c'est un sens qui fonctionne en permanence, même lorsque nous dormons. La peau est une enveloppe extrêmement sensible qui met le corps en contact avec l'extérieur. Par l'intermédiaire de la peau qui enveloppe tout le corps, c'est donc tout le corps qui peut toucher et être touché.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Le saviez-vous ?**

L'être humain ne peut pas survivre si 1/7e de sa peau est détruit.

Sans peau, nous ne pourrions pas vivre, c'est le seul organe dont on ne peut pas se passer. En tant qu'organe du toucher, la peau est cruciale pour percevoir et traiter la signification de divers *stimuli* tactiles. Elle est irriguée, innervée d'une façon remarquable sur toute sa surface et représente un extraordinaire système d'informations relié directement à notre cerveau comme le représente la coupe schématique de la peau ci-après.

## Physiologie de la peau

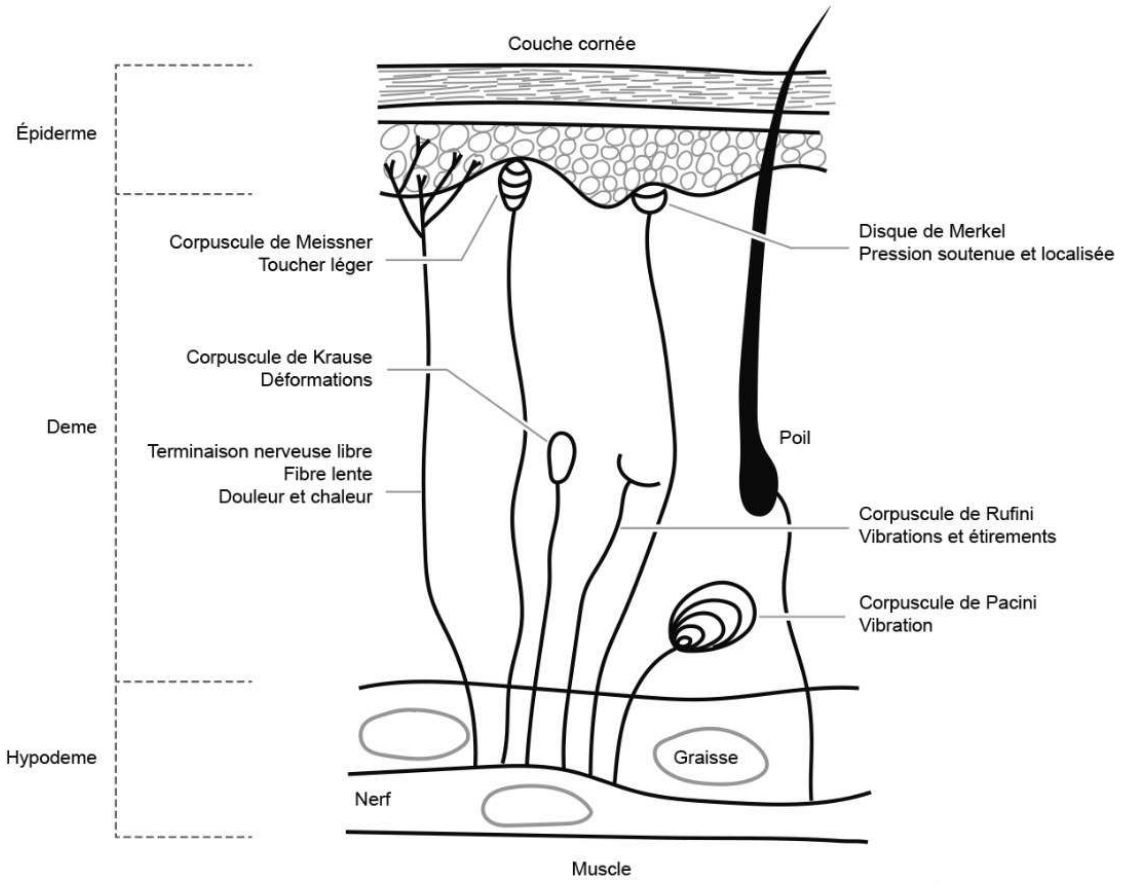
La peau maintient nos organes ensemble et protège notre corps de la déshydratation, des blessures physiques, des substances toxiques et des rayons UV. Elle est étanche et contribue à réguler la température du corps ainsi que le métabolisme en eau et en sel par la transpiration. Elle prévient les maladies en libérant des hormones qui favorisent l'immunité. Ses glandes sébacées permettent de lubrifier certaines parties sensibles, notamment les lèvres, les seins et les parties génitales.

La peau est le plus grand organe du corps puisqu'elle le recouvre entièrement. Chez un adulte moyen sa superficie va jusqu'à 2 $m^2$, elle pèse environ 4 kg et correspond à 18 % de la masse corporelle. Sa température est comprise entre 32 °C et 36 °C.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Le saviez-vous ?

La peau est composée approximativement de 70 % d'eau, 27 % de protéines, 2 % de lipides et près de 1 % d'oligo-éléments.




Coupe schématique de la peau

Son épaisseur varie entre 1,5 et 4 mm et plus dans certaines régions du corps. Elle est formée de trois parties distinctes, l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

- L'épiderme, couche supérieure, est la principale structure protectrice du corps. Elle contient beaucoup de cellules mortes (couche cornée) qui sont exfoliées à des intervalles de quelques heures.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

### Le saviez-vous ?

Les cellules de la peau se renouvellent tous les vingt-huit jours et tombent à un rythme de plus de 1 million/heure.

- Le derme est dix à quarante fois plus épais que l'épiderme. C'est le tissu de soutien de la peau et il joue un rôle primordial dans la thermorégulation et la cicatrisation.
- La couche la plus profonde est l'hypoderme ou fascia* superficiel. En plus d'emmagasiner la graisse, l'hypoderme relie la peau aux structures sous-jacentes (surtout aux muscles) et lui permet de bouger et de s'étirer pour s'adapter aux mouvements de ces structures.

### Une grande complexité

**On estime que chaque centimètre carré de peau contient 1 mètre de vaisseaux sanguins, 20 à 200 poils, 55 cm de neurofibres, 150 glandes sudoripares, 15 glandes sébacées, de 10 à 25 récepteurs de changement de pression, 2 récepteurs de chaleur et 13 de froid, 4 mètres de nerfs, 200 terminaisons nerveuses, 230 récepteurs sensoriels et environ un demi-million de cellules qui meurent et se renouvellent sans cesse.**

Notre peau est sujette à plusieurs types de sensations :

- les sensations tactiles proprement dites (toucher léger, vibrations, pressions), qui permettent d'apprécier le poids, les dimensions et la consistance d'un objet ;
- les sensations thermiques (température) ;
- et les sensations douloureuses, produites chaque fois que notre peau est lésée (nociception*).

Les signaux du toucher parviennent plus vite au cerveau que les signaux de douleur car ils sont véhiculés par des fibres plus rapides.

Ces signaux sont recueillis par différents extérocepteurs* ou corpuscules spécialisés : les corpuscules de Meissner pour

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

le toucher léger, les corpuscules de Ruffini pour la pression statique, les disques de Merkel pour la perception tactile haute résolution, les corpuscules de Pacini pour les pressions et les vibrations et enfin les corpuscules de Krause pour le froid.

Les zones très innervées sont le bout des doigts, les lèvres et les parties génitales. Différents types de stimulation peuvent modifier la taille de ces cellules dans le cortex ainsi que le nombre de cellules réagissant à la stimulation. Ceci explique que l'on puisse éduquer et développer le toucher simplement en le pratiquant.

**L'acuité tactile**

> **C'est la plus petite distance où deux contacts sont sentis séparés et que l'on mesure avec les deux pointes d'un compas. Elle est de 1 mm à la pointe de la langue, de 5 mm pour les lèvres, de 3 à 8 mm à la pulpe des doigts, de 45 mm sur la poitrine et de 68 mm sur le dos.**

## Les points spécifiques

### Les méridiens

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale (*ki* ou *qi*) circule dans des canaux tout le long du corps, appelés méridiens. On dénombre douze méridiens réguliers associés chacun à un organe et à un viscère et deux méridiens centraux :

- Six méridiens de chaque côté du haut du corps qui commencent ou se terminent dans les doigts (poumon/gros intestin, cœur/intestin grêle, péricarde/triple réchauffeur).
- Six méridiens de chaque côté du bas du corps qui commencent ou se terminent dans les orteils (rein/vessie, foie/vésicule biliaire, rate/estomac).
- Le vaisseau gouverneur qui monte dans le dos du bas vers le haut.
- Le vaisseau conception qui va du bas vers le haut sur la face avant du corps.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Selon des recherches récentes, il y a une forte corrélation entre les méridiens définis par la médecine traditionnelle chinoise et les fascias* ou aponévroses, ces tissus conjonctifs qui enveloppent la majorité des structures du corps : muscles, nerf, os, vaisseaux… Les méridiens comportent différents points le long de leur trajet, ou points *tsubos**, qui sont utilisés en acupuncture et en acupression. Ce sont les points vitaux situés sur les méridiens où la circulation naturelle de l'énergie interne peut être modifiée par suite d'une manœuvre externe. Les *tsubos* jouent un rôle d'amplificateurs, faisant circuler l'énergie ou le *ki* d'un point à un autre.

## Les points vitaux

Il existe trois types de points vitaux :

- localisés aux points de contact des muscles entre eux ou aux points d'insertion des muscles sous la charpente osseuse du corps ; ces points sont faciles à localiser car bien exposés ;
- localisés dans des zones avec faible protection musculaire, le méridien court alors sous la surface cutanée et souvent entre peau et os. Ces points sont particulièrement sensibles ;
- localisés sous une couche musculaire mais restant par nature sensibles donc faciles à stimuler même au travers de l'écran de protection.

Ces points peuvent se trouver engorgés par l'acide lactique développé lors de l'effort musculaire ou bloqués par les effets des contusions après un choc violent.

## Le point d'acupuncture

Le point d'acupuncture est constitué d'une terminaison nerveuse à la surface de la peau, entourée, dans un plan plus profond, d'une artériole et d'une veinule ainsi que de petits vaisseaux lymphatiques. La stimulation (aiguille, doigt) sur cet agglomérat nerveux et vasculaire induit un signal qui sera transmis le

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

long du parcours du méridien d'énergie. Les points d'acupuncture somatique sont détectables par une diminution de la résistance cutanée de 5 millions d'ohms à 350 000 ohms, quel que soit l'état de santé puisqu'on observe ce phénomène également sur les cadavres.

### *Yin* et *yang*

**La tradition asiatique définit deux principes complémentaires et interdépendants, le *yin* et le *yang*.**

- ***Yin*** **: féminin, sombre, en contraction, vide, nuit, lune...**
- ***Yang*** **: masculin, clair, en expansion, plein, jour, soleil...**

Dans un méridien déséquilibré, il peut y avoir insuffisance *(kyo)* ou excès *(jitsu)* de *ki*. Les zones *kyo* sont souvent creuses et s'effacent sous la pression. Les zones *jitsu* sont plus faciles à repérer, car elles sont dures ou tendues. Elles sont naturellement douloureuses ou le deviennent sous la pression. C'est une douleur aiguë, alors que la douleur *kyo* est plutôt sourde et disparaît sous la pression.

**Caractéristiques *kyo* et *jitsu***

| | Kyo (vide) | Jitsu (excès) |
|---|---|---|
| **Organe** | Hypofonctionnement | Hyperfonctionnement |
| **Douleur** | Ancienne, chronique, nocturne, fixe, profonde, permanente, améliorée par la pression et le mouvement | Récente, diurne, erratique, superficielle, intermittente, aggravée par la pression et le mouvement |
| **Peau** | Blanche, bleutée, œdème | Foncée, rouge, écailleuse |
| **Muscles** | Relâchés en surface, contractés en profondeur | Contractés en surface, crampes |
| **Sensation** | Froid | Chaleur |

Copyright © 2016 Eyrolles.

## Les marmas*

En massage ayurvédique, on définit cent sept points particuliers appelés marmas. Ce sont des points de jonction entre les muscles, les veines, les artères, les tendons, les os et les articulations. Ils sont aussi vus comme des points de jonction entre les corps physique et énergétique ; ce sont les sièges de la force vitale. Ces points seront stimulés spécifiquement lors du massage afin de maintenir l'équilibre du corps. Les points majeurs correspondent aux chakras*, les points mineurs se trouvent sur le torse et les membres.

## Les points gâchettes ou points trigger

D'autres points spécifiques sont les points gâchettes ou points trigger, zones douloureuses localisées dans un muscle, dues à un froissement, un traumatisme musculaire, un dysfonctionnement d'un organe ou un choc émotionnel. Le muscle se rétrécit, il est raide au toucher, il perd de son élasticité et de sa souplesse. Si la contraction demeure, elle peut entraîner une diminution de l'alimentation sanguine dans le muscle, qui le rendra plus fibreux et moins élastique. Une fois que les points trigger se sont développés dans le muscle, c'est toute la chaîne myofasciale* qui peut être affectée par un phénomène de compensation musculaire. On peut trouver des points gâchettes également dans les ligaments, les tendons et les fascias.

Il a également été démontré qu'il y a des corrélations entre les points trigger et les points d'acupuncture et que le chemin de la douleur suit les méridiens.

## Les points neurolymphatiques

Les points neurolymphatiques sont des rétrécissements en forme de ganglions situés sur le système lymphatique qui permettent

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

de stimuler le drainage lymphatique (voir p. 96). Le traitement de ces points réflexes neurolymphatiques se fait au moyen d'un massage circulaire sur la région du point concerné. Le massage doit être énergique mais jamais douloureux ; en kinésiologie, on effectue des frictions circulaires du point de 15 à 20 secondes. Nombre de ces points correspondent aux points utilisés en acupression.

**Les points de Knap**

**Les points de Knap sont cent trente points dont dix-huit points majeurs dont le massage entraîne un soulagement des douleurs et contractures. Ces points sont situés aux endroits de stockage de « dépôts douloureux », à l'émergence des nerfs et sur les trajets nerveux, sur les insertions musculaires, sur les ligaments et les tendons. La pression des points permet le déblocage par une libération des cristaux d'acides et une meilleure innervation des organes correspondants. Il arrive que ces points correspondent aux points d'acupuncture, en tous cas, ils sont situés sur les méridiens.**

## Une enveloppe symbolique

La peau n'est pas qu'une enveloppe physiologique, elle a une fonction psychologique qui permet de contenir, de délimiter, de mettre en contact, d'inscrire. C'est une interface apte à séparer le dedans du dehors. Elle définit les limites et représente la condition d'accès à l'autre. Le rôle social de la peau est donc aussi fondamental. Elle participe directement au type et au mode de relation que nous avons avec le monde environnant. Sa sensibilité particulièrement riche et fine lui permet de remplir son rôle d'écoute. Elle est la première à ressentir l'amour maternel et elle gardera toujours la mémoire de ce premier contact.

Il est intéressant de savoir que la peau et, entre autres, la « peau des muscles » c'est-à-dire ce que l'on appelle les fascias, mémorise nos expériences et nos émotions.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

La peau est donc un lieu de mémoire. Elle réagit aussi bien aux conditions extérieures qu'à notre état intérieur ; elle est donc un très bon indicateur de notre état de santé par son éclat ou son aspect terne, pâle, jaune. Elle est également marquée par le temps, par des cicatrices physiques ou affectives, elle change avec l'âge, renseigne sur les joies et les peines subies par le front plissé, les lèvres serrées, les rides d'expression… Elle se durcit comme une armure quand elle refuse le toucher et se protège, et elle s'assouplit et s'adoucit lorsqu'elle accepte la caresse. On peut lire sur la peau une modification de la texture, une apparition de douleurs, des variations de température…

En même temps, nous y imprégnons nous-mêmes des marques par le maquillage ou le tatouage, pour affirmer l'appartenance à un groupe social ou l'identification à un modèle. Parer, décorer son corps est toujours un acte symbolique et de civilisation. La peau nous permet donc de revendiquer notre identité. Tatouages, piercing et scarifications existent de longue date dans toutes les cultures.

### Le saviez-vous ?

On relève des traces de tatouage sur le corps d'Otzi, l'*hibernatus* autrichien, âgé de près de 5 300 ans !

Les problèmes de peau sont le signe de nos difficultés de vécu par rapport au monde extérieur. Ce sont les manifestations de nos réactions face aux agressions extérieures, réelles ou non. Elles expriment la difficulté de contact avec ce monde et aident en même temps à l'évacuation de la tension ressentie, souvent en se localisant à des endroits très significatifs :

- Les conflits de séparation vont donner des maladies de l'épiderme. Ce dernier est constitué de cellules mortes, donc c'est le passé en nous qui touche le présent ! On trouve dans cette

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

catégorie : eczéma, sclérodermie, psoriasis, herpès, prurit, urticaire, ulcère variqueux…

- Pour le derme, il s'agit de conflit de souillure, de salissure, d'atteinte à l'intégrité, d'attaque, d'arrachement : nævus, verrues, zona, lupus.
- Enfin, pour l'hypoderme, on retrouve les mêmes causes que précédemment auxquelles s'ajoute la dévalorisation esthétique : rétention d'eau, stockage des graisses, culotte de cheval, acné, impetigo, frilosité, transpiration, mains humides…

## La main, l'intelligence de l'Homme

L'Homme est pourvu de mains libres, habiles et intelligentes parce qu'il est debout sur ses pieds. Libérée de sa fonction d'appui locomoteur, la main se transforme en organe de perception et de relation avec l'environnement. Mais les mains sont aussi organes de communication ; des empreintes de mains trouvées sur les parois des grottes furent les premières manifestations de la peinture et du dessin.

### Un outil de précision

La main motrice est apte aux activités les plus délicates ; ses mouvements sont d'une infinie variété, parce qu'elle est pourvue d'une grande densité de récepteurs superficiels et profonds. Les très nombreux récepteurs sensitifs situés dans les pièces squelettiques, dans les articulations, dans les aponévroses, dans les muscles, dans les tendons, fournissent continuellement des renseignements sur la position de la main, sur ses moindres déplacements ; ils sont indispensables à la coordination de ses mouvements.

L'information tactile donne à la préhension sa précision et inversement la palpation renforce la sensibilité. Le toucher

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

léger fournit une sensation de contact et permet de porter un jugement sur les qualités d'une surface, sur ses accidents de relief : lisse, rugueuse, piquante, pointue, soyeuse, gluante, brûlante, froide… Le toucher appuyé, la pression, apprécient la résistance, la consistance. La manipulation juge de la forme, du volume, du poids. L'opposition de la pulpe du pouce à celle des autres doigts et en particulier de l'index assure une préhension fine.

Dans l'aire motrice du cerveau, la main occupe une place importante. Le nombre de fibres nerveuses d'un seul doigt est équivalent à celui d'une jambe. Cela implique que parvenir à augmenter les fonctions et les capacités d'action des mains reviendra à développer les capacités cervicales qui y correspondent. Donc utiliser ses mains développe le cerveau !

**La plus forte densité de capteurs de tact**

> **Au niveau de la paume de la main et de la face palmaire des doigts, les corpuscules du tact sont plus nombreux que partout ailleurs. La paume de la main possède environ 17 000 fibres liées à des mécanorécepteurs et à l'extrémité des doigts, la densité (140/cm²) et la proportion (43 %) en corpuscules de Meissner, récepteurs du tact, sont particulièrement fortes.**

Il y a une différence du seuil de sensibilité tactile entre la main gauche et la droite chez des sujets normaux. En effet, le seuil est plus bas pour la main gauche que la droite chez les sujets droitiers et inversement chez les sujets gauchers. Cela confirme que lorsque le toucher est exercé, la sensibilité augmente.

## L'anatomie de la main

L'anatomie de la main est complexe ; elle se compose de vingt-sept os :

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

- les huit os du carpe* constituent le poignet et sont alignés sur deux rangées : la proximale (près du bras) avec le scaphoïde, le semi-lunaire, le pyramidal et le pisiforme, et distale (près des doigts) avec le trapèze, le trapézoïde, le grand os et l'os crochu.
- Les cinq os du métacarpe*, un par doigt, sont les os longs qui forment la structure élargie de la main.
- Les quatorze phalanges* se séparent en trois catégories : les proximales, prolongées par les médianes (le pouce n'en a pas) et les distales qui forment l'extrémité des doigts.

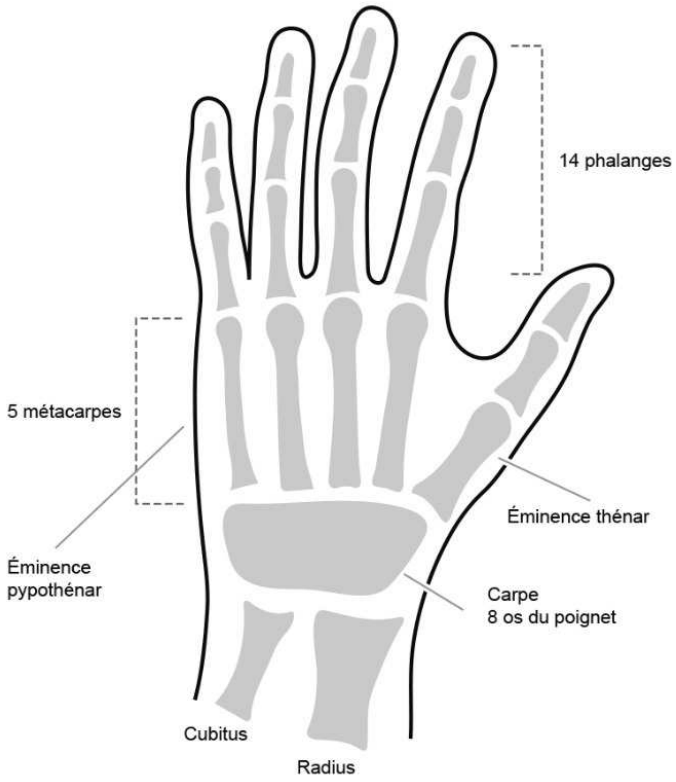



Schéma de la paume droite

## Les muscles de la main

**De nombreux muscles concourent à la mobilité et la souplesse de la main.**

**Les muscles extrinsèques sont situés dans l'avant-bras, ils transmettent les mouvements aux mains et aux doigts par l'intermédiaire de longs tendons qui cheminent soit sur la paume (tendons fléchisseurs), soit sur le dos de la main (tendons extenseurs).**

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Les muscles intrinsèques sont situés dans la main, ils transmettent les mouvements précis des doigts.**

**Les muscles interosseux se distinguent, selon leur situation, en dorsaux (dos de la main) ou palmaires (paume), et permettent respectivement d'écarter et de rapprocher les doigts.**

**Les muscles lombricaux, présents entre chacun des cinq doigts, participent à la flexion et à l'extension tandis que les muscles thénariens servent à la mobilisation du pouce et les muscles hypothénariens à celle de l'auriculaire.**

Les doigts ne comportent pas de muscles, mais uniquement des ligaments et des tendons, provenant des muscles de la main et de l'avant-bras. Les quatre derniers doigts comportent ainsi chacun deux tendons longs, de flexion et d'extension, provenant des muscles de l'avant-bras. Le pouce est contrôlé par des tendons de muscles, extenseurs et fléchisseurs, et deux ligaments principaux (latéral interne et latéral externe).

### Le saviez-vous ?

Une étude suédoise récente vient de démontrer que nous sommes capables de détecter la présence de plis hauts de 13 nanomètres seulement sur une surface plane (indétectables à l'œil nu) en faisant simplement glisser notre doigt sur ladite surface. Cela ouvre la voie à de nombreuses applications pour les écrans tactiles.

L'innervation est assurée par trois nerfs principaux issus du plexus brachial, enchevêtrement de fibres nerveuses provenant du rachis cervical : le médian innerve les muscles de l'avant-bras et de la main, le radial, les muscles de la paume, le cubital (ou ulnaire), les muscles du dos de la main. Ces nerfs se terminent par de petits faisceaux donnant à la main une capacité de mouvements très précis et une perception sensitive très fine.

Le flux vasculaire se fait par l'intermédiaire des artères radiale et cubitale, accompagnées par deux veines profondes, dites « satellites ». Les veines superficielles, développées sur la face dorsale

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

des doigts, forment un réseau allant de l'ongle à la phalange proximale. Elles sont très nombreuses et infiniment variables d'un individu à l'autre, mais aussi d'une main à l'autre.

## Un symbole de pouvoir

Une main est personnelle, les empreintes digitales sont uniques et les greffes de mains humaines ne sont pas facilement acceptées. Les mains structurent, façonnent, modèlent, rythment. Dans de nombreuses cultures, la main représente le pouvoir royal et même divin. C'est ainsi qu'un sceptre, symbole de puissance et d'unification, est souvent surmonté d'une main.

### Le saviez-vous ?

La main, en hébreu *Yad*, est liée à la connaissance *Yada*, savoir, apprendre et connaître charnellement.

La main est l'extrémité du bras, sur laquelle repose toute l'action. Elle représente le stade final par lequel les actes se réalisent ainsi que leur finition et leur finesse. La gestuelle des mains est d'ailleurs bien souvent plus puissante et marquante que les paroles ; elles trahissent, révèlent les états psychologiques ou émotifs. Volontaires ou involontaires, les gestes accompagnent la conversation, le discours. Nos mains deviennent un miroir du corps et de l'esprit. La main gauche représente l'impulsion, la spontanéité et le désir de faire, alors que la main droite est liée à la volonté, au besoin, à la nécessité.

La main permet de donner et de recevoir. La paume et chacun des doigts sont les émetteurs et les capteurs de nos énergies. Chaque zone de la main est une zone réflexe correspondant à une partie du corps et du cerveau ; la réflexologie relie les zones de la main à des organes, la kinésiologie à des muscles. La mobilité des mains est en rapport avec la mobilité du corps et

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

de l'esprit. Plus les mains sont habiles et mobiles, plus le penser est nuancé.

Les doigts représentent les terminaisons des mains, ils sont les détails de nos actes ou de nos façons d'agir. Chacun représente à son tour un détail particulier, un mode ou une phase spécifique que l'on décode grâce au méridien énergétique qui se termine ou qui débute dans le doigt concerné. Joindre les mains avec les doigts et les paumes à plat revient à joindre le nord et le sud, les *yin* et les *yang*, à relier les méridiens des mains et à équilibrer l'énergie du corps. C'est d'ailleurs un signe de prière et d'unité dans de nombreuses cultures.

**Les mudras***

> **Les mudras, postures des doigts en Asie, symbolisent des attitudes intérieures et se retrouvent dans les arts plastiques, les peintures et les sculptures. Elles sont également pratiquées en yoga où le contact d'un doigt avec certains points de la main permet de presser ou de stimuler les organes correspondant comme on pourrait le faire par l'acupression.**

Chaque doigt a son secret et sa puissance. Selon les traditions, on leur attribue différentes caractéristiques comme indiqué dans le tableau ci-dessous. On peut les relier à un chakra et donc à des qualités développées par les mudras, ou alors à un méridien en médecine traditionnelle chinoise avec ses caractéristiques, son émotion et son organe, mais aussi à une planète ou à un élément en ayurveda ou en énergétique taoïste.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

La symbolique des doigts

| | Chakra | Mudras | Méridien | Caractéristiques Émotion | Planète Organe | Élément Inde Élément Tao |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pouce** | 3e | Force de volonté, intuition | Poumon | Protection, défense Souci | Vénus Tête | Ether Terre |
| **Index** | 4e | Autonomie, ambition | Gros intestin | Évacuation, autorité Tristesse | Jupiter Vésicule biliaire | Air Métal |
| **Majeur** | 5e | Force d'action, matérialisme, stabilité | Péricarde | Structuration Impatience, perplexité | Saturne Rate, Pancréas | Feu Feu |
| **Annulaire** | 1er | Créativité, sensibilité | Triple réchauffeur | Union, cohésion Colère | Apollon Foie | Eau Bois |
| **Auriculaire** | 2e | Adaptation, sexualité, spiritualité | Cœur, intestin grêle | Émotionnel, superficiel Peur | Mercure Cœur | Terre Eau |

Le rapport au monde par la main est un rapport élaboré et nuancé. En effet, à travers les possibilités variées de pression, frottement, contact, enveloppement, suivi des contours, le geste manuel permet de distinguer texture, dureté, température, poids volume et forme globale.

## Connaître ses mains

Je vous propose de découvrir vos mains. Vous pouvez dans un premier temps vous contenter des informations données dans cette partie et éventuellement plus tard, si vous en éprouvez le besoin, consulter des planches anatomiques afin d'approfondir votre expérience. En effet, bien connaître vos mains vous permettra de mieux vous en servir.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Exercice 1**

### Connaître ses mains

La première chose à faire est de regarder sa main ; regardez-la complètement, dans toute sa profondeur et sa complexité. Examinez-en les détails, les variations, les particularités, les différences entre main droite et main gauche.

Puis repérez les muscles, les tendons, les veines, les os. Pour vous y aider, touchez votre main, explorez-en les contours et les mobilités.

Revenez à votre main seule et intégrez toutes ses couches dans votre vision, ressentez les différentes couches présentes dans votre main.

Puis tendez seulement l'index en l'air et focalisez-vous sur ce doigt en essayant à nouveau d'en ressentir toutes les parties, peau, tendon, sang, énergie, ongle, sentez son contact à l'air.

Pour finir, touchez une main avec l'autre, explorez-la, sous tous ses aspects et concentrez-vous sur votre ressenti. Puis inversez le rôle des mains et comparez vos sensations, tentez de déterminer si une des mains est plus sensible que l'autre.

Avec la pratique du massage, vous constaterez un changement de morphologie de vos mains, comme par exemple le développement des muscles de l'éminence thénar* (voir schéma p. 42). Elles deviennent musclées, résistantes, agiles, souples, et finalement fonctionnelles, avec plus de mobilité, de disponibilité, de sensibilité, et une peau plus douce. De même, les poignets se délient, les coudes se relâchent, les épaules s'abaissent, et c'est l'ensemble du corps qui devient plus souple et plus disponible.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

CHAPITRE 2

# POURQUOI TOUCHER ?

**Au programme**

- **De nombreux bienfaits**
- **Pour le développement et l'équilibre**
- **Une autre réponse à la maladie**

*« Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau. »*

Paul Valéry

Le massage nous touche bien au-delà de la peau, des muscles, des organes profonds : il nous atteint dans la totalité de notre être, aide à la prise de conscience et à l'unification corporelle. Toucher, c'est rencontrer l'autre avec ses mains, c'est approcher une zone corporelle avec prudence, l'apprivoiser. Nous allons apprécier sous nos mains l'effet du toucher : la mobilité, la confiance, le relâchement, l'abandon ou bien au contraire le raidissement, la crispation. Le toucher engendre une meilleure conscience, une plus grande écoute du corps, de soi et de ses besoins et participe ainsi à un équilibre intérieur global. Le toucher permet d'actualiser sa vision du corps, d'avoir une image plus réelle de soi.

Les bienfaits du massage sont autant physiques, physiologiques, que psychologiques ou énergétiques. Le toucher est nécessaire au développement et à l'équilibre de chaque être humain ; de

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

sa naissance à sa mort, en passant par la croissance, l'enfance, l'évolution, la douleur et la maladie, il est un accompagnement respectueux et efficace.

Dans tous les cas, la qualité de présence du praticien augmente l'effet du toucher.

## De nombreux bienfaits

On appelle massage l'ensemble des manœuvres à caractère mécanique avec lesquelles on exerce une action sur les tissus mous du corps humain. Sont sollicitées les terminaisons de la peau par des effleurages, des pétrissages, des palper-rouler, des pressions et des vibrations. Ces *stimuli* sont transmis au système nerveux qui émet en retour un message de détente en direction des muscles et des fascias qui les entourent. Les manipulations activent la circulation, décontractent la musculature, facilitent la digestion, stimulent le système lymphatique et accélèrent l'élimination des déchets. De ce fait, la température augmente, la tension artérielle baisse et les tissus sont mieux oxygénés. En donnant un massage complet, on touche beaucoup de systèmes du corps, notamment la circulation veineuse, la circulation lymphatique, le système nerveux et l'énergie appelée *ki* ou *qi* en Orient. Les bienfaits du toucher vont donc être aussi bien physiques, physiologiques, psychologiques qu'énergétiques.

### Les effets physiques

Bien qu'il semble travailler seulement avec la peau et la musculature, le massage est en fait transmis à tous les systèmes du corps – immunitaire, respiratoire, nerveux, endocrinien, circulatoire, musculaire, osseux, digestif et lymphatique.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

| Les bienfaits physiques du massage |
| --- |
| • Relaxation profonde et réduction du stress<br>• Réduction de la tension musculaire et de la rigidité<br>• Récupération de la fatigue<br>• Réduction des spasmes musculaires et de la tension<br>• Étirements des muscles et des fascias<br>• Meilleure flexibilité des articulations et gamme de mouvements accrus<br>• Diminution de l'acide lactique et donc de la douleur<br>• Respiration plus profonde et plus aisée<br>• Meilleure circulation du sang et de la lymphe*<br>• Accroissement des sécrétions et excrétions du corps par augmentation du métabolisme<br>• Baisse de la tension<br>• Réduction des migraines dues au stress et de la fatigue oculaire<br>• Peau plus saine, plus douce, plus souple et mieux nourrie<br>• Amélioration de la posture<br>• Guérison plus rapide des élongations musculaires et des entorses<br>• Réduction des spasmes, des douleurs et des œdèmes<br>• Meilleure adaptation aux changements environnementaux (température, pression...)<br>• Création d'un équilibre électrochimique dans le corps<br>• Formation réduite de tissu cicatriciel<br>• Renforcement du système immunitaire et prévention des maladies<br>• Amélioration de l'état général |

Le massage cherche à rétablir le plus naturellement possible l'équilibre initial du corps. Les deux cent six os qui composent notre squelette sont comprimés par la force de gravité et stabilisés dans la position verticale grâce à la traction exercée par les muscles, les tendons et les ligaments. Toute stimulation de n'importe quel élément de l'unité fonctionnelle vertébrale entraîne une réponse musculaire réflexe.

Le toucher va exercer une contrainte. S'il n'y a pas de réaction, alors le système possède une bonne tenségrité ; la contrainte se disperse et se répartit à travers les éléments flexibles maintenus par des éléments élastiques (ligaments, tendons, fascias,

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

muscles) qui vont disperser les contraintes. Mais s'il existe une perte d'élasticité ou un raccourcissement d'un de ces éléments, cela influencera l'ensemble du système car ils sont fonctionnellement reliés.

**La tenségrité**

> **Ce concept physique provenant de l'architecture est défini par la faculté d'un système à se stabiliser mécaniquement par le jeu des forces de tensions continues et de compressions discontinues qui se répartissent en son sein et s'équilibrent mutuellement.**
>
> **Un système de tenségrité est un système en état d'équilibre stable par lui-même comprenant un ensemble d'éléments en compression discontinue dans un continuum d'éléments pré-tendus.**
>
> **Un tel système a des avantages notables en termes de résistance, de légèreté et de flexibilité ; la déformation locale sous une action extérieure va s'épuiser dans l'ensemble du système et donc minimiser les contraintes, permettant la réversibilité.**

L'unité du corps s'exprime comme un système travaillant de façon interdépendante avec une répartition des contraintes et une protection des éléments les plus fragiles. En temps normal, le corps se rééquilibre de lui-même. Sinon, le déséquilibre s'installe et alors la pathologie peut se développer.

## Les effets physiologiques

L'étroite connexion sensorielle et nerveuse entre les couches cutanées, le cerveau et les organes internes permet aux massages d'agir en profondeur sur l'ensemble du corps.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Massage et hormones**

**On sait que les massages ont pour effet de générer la production d'ocytocine : cette substance a un effet antalgique entraînant une baisse de la pression artérielle et du rythme cardiaque. Elle a un effet relaxant, favorise le toucher et encourage la création de lien. Puis celle-ci actionne les autres parties du cerveau qui sécrètent des hormones et des neurotransmetteurs : l'endorphine qui réduit la douleur, la sérotonine qui diminue le stress, l'histamine qui provoque une ouverture des vaisseaux capillaires, et donc une augmentation de l'irrigation sanguine et de la température corporelle. De plus, la peau stimulée secrète une hormone immunitaire qui produit les lymphocytes T. Le massage stimule donc les mécanismes de défense de l'organisme, il accroît le nombre des globules rouges et des globules blancs en même temps qu'il intensifie la phagocytose leucocytaire (lutte contre les agents pathogènes) ; il favorise la circulation veineuse et lymphatique donc une meilleure nutrition des tissus et la résolution des œdèmes, inflammations et douleurs.**

## Sur le système lymphatique

Le système lymphatique est le système le plus directement influencé par le massage. La lymphe* prélève les éléments du fluide tissulaire, les nettoie des bactéries, et les renvoie au flux sanguin. La rate et le thymus ont aussi pour fonction de protéger le corps des cellules et substances étrangères. Le système lymphatique, avec son armée de lymphocytes, de phagocytes et de tissus producteurs d'anticorps, fournit au corps une ligne de défense directe. Les ganglions lymphatiques sont situés autour de toutes les articulations du corps. La friction profonde d'une jointure produit de la chaleur, améliore la circulation, et fait que le ganglion sécrète son fluide. Cela va à son tour rendre plus de protéines, de glucose, de minéraux, d'oxygène, et d'anticorps disponibles pour le sang. Quand la circulation lymphatique est stimulée au moyen du massage, la chimie sanguine est renforcée ce qui aide le corps à se purifier en expulsant les toxines par la sueur et l'urine.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

### Sur le système nerveux

Le massage affecte le système nerveux et peut avoir un effet tonifiant ou apaisant. Un toucher léger, un effleurement vont générer une relaxation, un apaisement alors qu'un massage profond, de type pétrissage, active la stimulation de la circulation sanguine et du métabolisme, favorise le brassage des liquides intérieurs, stimule le travail d'absorption, de transformation et d'élimination des différents matériaux alimentaires ; alors les muscles s'assouplissent, sont plus performants, mieux irrigués. Le massage se révèle souvent défatiguant et décongestionnant : la friction diminue les phénomènes congestifs et contribue à apaiser la douleur.

## Les effets psychologiques

Le massage peut être analysé comme un substitut du pansage de plaie et de soins maternels. Ainsi le toucher se révèle un outil particulièrement efficace d'auto-guérison tant physique que psychique.

En effet, le massage, qui touche à la sensibilité kinesthésique*, stimule la mémoire et l'inconscient. Le massage participe donc à une meilleure connaissance de soi. C'est une forme de communication non verbale qui peut être très profonde.

Le toucher a des effets sur le sentiment de bien-être, sur l'estime de soi, sur l'expression verbale des sentiments, sur le niveau d'anxiété, sur le niveau d'attention et sur l'orientation spatiale ; un massage renforce la vigilance et les performances cognitives.

Le fait d'être touché permet à la personne d'exister, d'être reconnue dans son corps parfois malade et douloureux. Cela lui donne la possibilité d'interagir avec l'organisme, induisant ainsi le sentiment de pouvoir en acquérir la maîtrise et par là d'influencer de manière positive son état de santé.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Il s'agit également de donner et de recevoir, d'accorder sa confiance, d'accepter de s'abandonner au toucher de l'autre.

Le toucher active la bonne humeur, accroît le sentiment de calme et de confiance, favorisant ainsi les possibilités de changement et de développement individuel. Le massage peut ouvrir la voie de la découverte de soi, révélant ce que sont la paix intérieure et le plaisir d'un corps capable de respirer et de se mouvoir librement.

**Les effets du toucher**

| Sur le plan mental | Sur le plan émotionnel |
|---|---|
| État d'éveil détendu<br>Réduction du stress<br>Sensation de calme<br>Capacité accrue à surveiller les signaux de stress et y répondre de façon adéquate<br>Capacité accrue à penser clairement | Satisfaction des besoins d'un toucher affectueux et protecteur<br>Sentiment de bien-être<br>Facilitation de l'expression émotionnelle<br>Renforcement de l'image de soi<br>Réduction de l'anxiété<br>Conscience accrue du lien entre le corps et l'esprit<br>Sentiment d'unité et d'harmonie |

## Pour le développement et l'équilibre

Chez les Français, qui touchent beaucoup plus leurs enfants que les Américains, on constate un comportement agressif moindre et une meilleure régulation des affects. Dans les cultures qui favorisent le toucher, les adultes commettent moins d'agressions.

## L'enfant et le toucher

C'est par un léchage intensif que certains animaux mettent en route les fonctions vitales de leurs petits. C'est par les caresses

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

et le toucher que le bébé va passer de la vie intra-utérine à une vie indépendante.

**Le saviez-vous ?**

Les femmes africaines ont l'habitude de masser l'enfant à peine sorti du ventre. Elles disent qu'ainsi elles le finissent.

## Avant la naissance

Le toucher est la première capacité sensorielle à apparaître chez le fœtus. Autour de la sixième semaine, on peut observer des réactions primitives de la bouche à certains *stimuli*. Vers la onzième semaine, on trouve des récepteurs tactiles sur tout le visage, la paume de ses mains et la plante de ses pieds. À partir de la vingtième semaine, l'ensemble du corps du fœtus réagit aux *stimuli* tactiles. Il aime se blottir et frotter son nez contre la paroi du sac amniotique, il suce son pouce et joue avec le cordon ombilical ou avec ses pieds.

## Après la naissance

Après la naissance, le bébé se montre très réactif au toucher car il agit sur son système immunitaire et hormonal. À l'heure actuelle, les sages-femmes proposent de plus en plus une longue période de peau à peau après la naissance. De plus, des études ont démontré les effets positifs sur les prématurés qui bénéficiaient d'un contact de peau avec leur parent, durant leur séjour à l'hôpital ; on a constaté qu'ils avaient moins d'infections, gagnaient plus de poids, bénéficiaient d'un rythme cardiorespiratoire plus stable et d'un meilleur sommeil.

Les premiers mois, la bouche du bébé est son moyen privilégié pour explorer. Ses lèvres et sa langue sont très sensibles et lui fournissent beaucoup d'informations, d'où la tendance à tout mettre dans sa bouche. Vers 4 à 5 mois, il tend les deux mains

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

pour prendre un objet. La pince pouce-index ne devient efficace que vers le 7e mois. À mesure que ses gestes se font plus précis, l'enfant découvre les textures et la forme des objets, avec ses mains, sa bouche et ses pieds. Le toucher lui permet également de développer la conscience de son corps et d'explorer son environnement. Un enfant qui n'est pas touché ne se développe pas normalement, comme l'ont malheureusement prouvé les orphelinats roumains…

**Le saviez-vous ?**

En 1990, après la chute du régime de Ceausescu et plus de vingt ans de politique ultra-nataliste, il y avait plus de 170 000 enfants entassés dans des orphelinats roumains ayant connu des conditions de vie impersonnelles, notamment l'absence de soins et de contacts. Ces enfants présentaient, outre de nombreux problèmes physiques, des retards de croissance importants et des altérations des facultés mentales dus à l'absence complète de toucher.

## Les mémoires de la peau

Le corps est le support de notre mémoire la plus profonde. Chaque événement est enregistré dans notre corps, nos muscles, nos fascias, notre énergie et nos cellules. Le toucher de la peau donne un accès privilégié à la mémoire du corps, aux émotions refoulées et à l'inconscient. Les tensions sont donc des expressions d'attitudes émotionnelles.

Certaines de ces tensions se diluent toutes seules, c'est-à-dire sans avoir besoin d'être exprimées et conscientisées, avec le relâchement des contractures musculaires et l'amélioration du fonctionnement organique qu'apporte le toucher.

D'autres réclament d'être exprimées : elles correspondent à des situations qui ne restent pas seulement dans le corps mais aussi sur le cœur, des situations qui demandent à être résolues pour

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

permettre la mise en place de comportements plus satisfaisants. C'est la prise de conscience par le ressenti qui permet d'effacer l'empreinte négative du passé en libérant les tensions corporelles et les nœuds émotionnels.

### Les bienfaits énergétiques

La force exercée par le masseur peut provoquer des changements dans différents processus énergétiques corporels. Selon la philosophie orientale, cet apport énergétique de l'extérieur peut modifier et corriger les troubles énergétiques internes et rétablir ainsi l'équilibre général de l'organisme. Cette énergie pénètre dans l'individu au travers des points énergétiques, et circule ensuite *via* les différents canaux ou méridiens.

Le massage stimule l'activité dans les canaux énergétiques du corps et améliore la circulation d'éléments nutritifs à travers ceux-ci jusqu'aux organes afférents. Grâce au massage régulier, la circulation des fluides vitaux peut être maintenue. Le massage aide le corps à se guérir lui-même. Il contribue donc au drainage des énergies qui stagnent entre les surfaces de glissement des fascias, à l'activation des méridiens tendineux musculaires et à la circulation et au drainage des kystes d'énergie de surface (adhérence de la peau sur l'os ou les plans profonds). De plus, grâce au massage, un équilibre électromagnétique peut être conservé, assurant santé et longévité.

## Une autre réponse à la maladie

La maladie peut être vue comme une rupture de rythme qui se traduit par le mauvais fonctionnement d'un organe ou bien le désordre par perte ou blocage d'informations. La maladie est le signe d'un déséquilibre, la façon que le corps a de le gérer et de communiquer au conscient. Les symptômes sont en général

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

des réactions de guérison provoquées par l'énergie vitale pour rétablir l'équilibre physiologique perturbé.

Le receveur doit donc comprendre que le symptôme est un message afin de prendre conscience de ses douleurs ou de ses blocages et choisir de changer quelque chose dans sa vie. Lui seul a le pouvoir de décider ; il n'existe aucune intrusion de la part du praticien, la guérison vient toujours de l'intérieur. Le symptôme devient alors une opportunité, une chance pour lui de se connaître et de s'engager dans sa guérison.

## Une action efficace sur la douleur

*« La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel ou décrite en termes d'un tel dommage. »*

Association Internationale pour la Douleur 1979

La douleur est donc une sensation complexe, à la fois physique et émotionnelle, qui se traduit par :

- Une sensation physique, caractérisée par la localisation, l'intensité, la durée et l'évolution de la douleur.
- Une émotion, qui correspond à ce que nous ressentons moralement : tonalité désagréable, pénible, gênante ou insupportable. L'anxiété ou la dépression peuvent majorer la douleur, de même que la mémoire affective d'une douleur réactivée.
- Un comportement, qui correspond à notre manière de réagir à la douleur, de l'exprimer par le corps ou par la parole (position, grimace, pleurs, cris, plainte). On distingue l'influence des expériences antérieures, des facteurs sociaux, culturels, familiaux et personnels.
- Une réaction mentale, qui correspond à notre façon de la gérer, de l'interpréter, de lui donner un sens, de chercher à l'oublier ou à vivre avec.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Ces quatre aspects sont indissociables. Pour comprendre et soulager la douleur, il faut donc prendre en compte sa cause physique, mais aussi et surtout ce que la personne ressent, physiquement et moralement.

### Le saviez-vous ?

La douleur n'est pas considérée ni prise en compte de la même manière selon les cultures. Chaque peuple, chaque homme a sa propre conception de sa douleur. En effet, les circuits de contrôle de la douleur ne se construiraient pas de la même façon selon le contexte affectif de l'enfant. Si les femmes sont plus sensibles à la douleur que les hommes, certains groupes ethniques tolèrent la douleur mieux que d'autres.

On distingue la douleur aiguë et la douleur chronique :

- La douleur aiguë est de courte durée (quelques heures ou quelques semaines) ; elle est due à une cause précise telle que traumatisme, infection, inflammation, ischémie… C'est un processus physiologique, agissant comme un signal d'alarme.
- Une douleur chronique dure depuis au moins trois mois, malgré un traitement antidouleur, et elle persiste même si la cause de la douleur a disparu ; elle est difficile à comprendre car elle n'a pas toujours de cause visible, elle augmente, diminue, disparaît ou réapparaît sans que l'on sache toujours expliquer pourquoi et elle est donc envahissante moralement et physiquement.

### Le saviez-vous ?

En France, près de 32 % des patients interrogés présentent des douleurs chroniques, et pour 20 % d'entre elles l'intensité va de modérée à intense.

Les récepteurs de la douleur sont presque tous concentrés dans l'épiderme et le derme. La douleur est ainsi un dialogue de l'extérieur avec l'intérieur, ce qui explique ses formes multiples, son

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

intensité variable et ses composants aussi bien physiques que psychiques. L'expérience de la douleur est subjective et dépend dans une grande mesure des circonstances personnelles dans lesquelles elle est éprouvée, mais aussi du cadre historique, social et culturel. La douleur est difficile à définir car elle est personnelle : tout le monde possède les mêmes mécanismes de déclenchement de la douleur, les mêmes seuils de douleur mais a une tolérance différente.

« *La douleur nous colle à la peau.* »

Corinna Coulmas

**L'acuité spatiale**

**La sensation de douleur est différente selon les endroits du corps. À l'exception de la peau imberbe sur les mains, l'acuité spatiale augmente en direction du centre du corps, tandis que l'acuité du toucher est meilleure aux extrémités.**

## Le saviez-vous ?

Lorsque le sens du toucher est diminué, on parle d'hypoesthésie*. Lorsque celui-ci est totalement absent, on parle d'anesthésie*, et lorsqu'il est anormalement augmenté, on parle d'hyperesthésie*. Les erreurs d'interprétation du toucher sont des dysesthésies* ou des paresthésies* ; ce sont des sensations bizarres comme la sensation de brûlures, de cuisson, de démangeaisons, de picotements, de fourmis, de courant électrique, de toile d'araignée, etc.

Nous avons tous le réflexe de nous toucher ou nous frotter en cas de douleur subite. Le toucher est en effet très efficace en cas de douleur aiguë car le signal du toucher, véhiculé par des fibres nerveuses de diamètre plus important, donc plus rapides, arrive au cerveau avant le signal de douleur et le « court-circuite » ; c'est l'effet *gate control* ou théorie du portillon.

Caresser la main d'une personne malade est un réflexe naturel pour la plupart d'entre nous ; une récente étude menée par

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

des chercheurs en Suède vient de démontrer que ce geste crée en réalité une sensation très agréable et permet de soulager la douleur via les fibres nerveuses spécialisées de l'épiderme, les nerfs CT (C-tactiles). Ces derniers arrivent directement aux régions cérébrales responsables des sentiments et des sensations.

Toucher délicatement et de manière attentionnée une personne qui souffre de douleurs chroniques peut réellement la soulager car selon des chercheurs britanniques, cette pratique pourrait contribuer à diminuer le stress associé à la maladie et permettre l'apparition d'un processus naturel de guérison ou, du moins, une amélioration de l'état de santé des sujets. Notamment 55 % des sujets souffrant de troubles musculosquelettiques ont diminué sensiblement leur usage de médicaments analgésiques à la suite de ces interventions. En effet, le massage permet d'augmenter le seuil de tolérance à la douleur.

## L'accompagnement par le toucher

Guérir c'est redevenir complet, se réunifier, retrouver l'ordre et l'harmonie à l'intérieur, entre soi-même et l'environnement. Le praticien peut être amené à accompagner le receveur sur le chemin de sa guérison, tout en respectant les règles d'éthique. Il obéit alors à trois objectifs :

- Soulager le corps : faire lâcher les tensions physiques qui entravent la bonne circulation des flux au travers des muscles, tendons et articulations.
- Apaiser les émotions : fluidifier les tensions émotionnelles qui peuvent bloquer le souffle en libérant les grands plexus nerveux, en ouvrant la poitrine et en calmant le cœur.
- Clarifier l'esprit : restaurer la conscience, calmer le mental en le soulageant de ses tensions et agitations permanentes.

Le but est d'aider le receveur à découvrir par lui-même la correspondance entre ses symptômes corporels et ses attitudes

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

de vie ; cette conscience doit l'amener à modifier naturellement ses comportements. Chaque fois que l'on résout un conflit intérieur, le niveau d'énergie augmente. L'énergie déployée pour se protéger peut être enfin utilisée pour vivre.

Le premier élément de la guérison est que le receveur acquiert la conviction que chacun possède un point d'équilibre qui permet de retrouver son centre, sa puissance innée, son indépendance. Cette capacité lui appartient, à lui seul ; vis-à-vis d'une même maladie, chacun réagit à sa manière, selon ses propres réactions et possibilités de défense.

### Le saviez-vous ?

Il existe un phénomène clairement identifié, nommé effet Apex qui fait que lorsque les gens sont guéris, certains ne se souviennent pas de leur douleur ni même que vous avez fait quelque chose. Les gens oublient vite l'étendue de leur douleur une fois qu'elle est partie ! Ils attribuent parfois leur guérison à tout, sauf au moment qu'ils ont passé avec vous. Bien que cela puisse paraître frustrant, l'essentiel pour moi est bien que la personne soit soulagée.

En conclusion, on peut dire que le but du massage est de mettre le receveur dans un état de conscience particulier impliquant à la fois la relaxation, le lâcher-prise et aussi un meilleur apprentissage corporel ou une libération de mémoires plus efficace. Quelle que soit la technique employée, c'est surtout la qualité du toucher, la capacité à laisser aller ses mains en fonction de ce que l'on ressent du corps de l'autre qui est importante.

## Toucher et fin de vie

Nous abordons ici un sujet délicat… Si le toucher est souvent tabou, la mort l'est également dans notre société. Pourtant le toucher est le meilleur moyen pour accompagner la fin de vie avec douceur et dignité. Il vient là où les mots n'ont plus leur

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

place… Mais toucher dans ces conditions implique d'avoir accepté et intégré pour soi-même la maladie, la vieillesse et la mort. Ce n'est qu'à cette condition que le toucher deviendra un merveilleux cadeau. L'écoute et le respect seront encore plus nécessaires dans ces conditions de fragilité physique et psychologique.

Le toucher participe à l'élaboration et au maintien des repères du schéma corporel pour les personnes en perte de repères physiques et sociaux. Les gestes d'unification, d'enveloppement, de modelage dans le drap permettent de retrouver ou de reconstruire le schéma corporel. C'est souvent le seul moyen de communication directe et authentique avec la personne. Pour une personne souffrant non seulement de douleurs mais aussi de solitude, d'insécurité ou d'anxiété, le toucher contribue à instaurer un climat de confiance propice à se confier, à parler, à se libérer, à exprimer angoisses ou désirs et à pouvoir partir en se sentant accompagné. Il rajoute au bien-être un sentiment de reconnaissance par l'attention particulière portée à la personne humaine.

La personne en fin de vie est encore une personne en vie, entière, consciente, sensible, et quelles que soient les dégradations physiques et parfois intellectuelles, il est important de continuer à ne pas s'attacher au corps mais bien à la personne elle-même.

Quel que soit l'âge de la personne en soin, la régression qui accompagne toute maladie réveille des comportements de la petite enfance qui sommeillent en chaque adulte. Dans un tel contexte, le toucher sera un geste lent, très doux, rassurant, enveloppant et fluide. Une personne en fin de vie a besoin d'être régulièrement touchée et mobilisée pour ne pas être désorientée et, parfois, le toucher devient le seul lien et contact direct avec les proches. En soins palliatifs, le toucher aide à soulager une douleur physique. Il réhabilite le patient avec son corps et

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

permet l'instauration d'un climat de confiance, qui aide à libérer la parole. Pour le mourant, le toucher est un support pour garder contact avec la réalité.

L'aromathérapie, qui parfume agréablement la chambre d'hôpital, la musique qui apaise et les exercices respiratoires pour gérer l'angoisse peuvent venir compléter avantageusement des séances de massage ou de toucher.

Le plus important sera de savoir s'adapter. En effet, les conditions peuvent évoluer rapidement. La médication peut altérer la sensibilité au toucher du patient et il peut y avoir des contre-indications locales ou globales. Le toucher doit s'adapter aux états physique et émotif du patient : état de fatigue, état des systèmes atteints, perte de poids, altérations du corps, état de conscience… Il faudra être capable de créer un espace de rencontre et d'échange malgré le contexte médical et familial qui peut être difficile.

Enfin, le toucher est profitable également aux proches. Leur proposer de nous accompagner dans nos gestes leur permet de partager cet échange qu'ils n'osent peut-être pas, et en étant actifs, de combattre leur sentiment d'impuissance et de mieux gérer leurs émotions. Et parfois, la personne malade répondra elle-même par des touchers et des caresses, comme le meilleur moyen de communiquer avec ceux qu'elle aime.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

CHAPITRE 3

# COMMENT TOUCHER ?

**Au programme**

- **Indications et contre-indications**
- **Les conditions du toucher**
- **Pour un toucher conscient**

*« Nous ne sommes pas là pour guérir de nos maladies mais nos maladies sont là pour nous guérir. »*

Carl Gustav Jung

Tout le monde peut toucher et tout le monde peut être touché, à condition de respecter l'intégrité physique et mentale de l'individu. Un certain nombre de conditions permettent de le garantir, c'est ce que je nomme le toucher conscient.

Le toucher est un art, et un art qui s'apprend. Il n'y a alors pas un toucher mais des touchers, dont la justesse implique l'adaptation à chaque situation et dont la qualité dépend du savoir-être du praticien.

Le toucher ne peut être unique et figé, puisqu'il résulte de la rencontre de deux êtres en un instant privilégié. Le toucher est sacré car il nous permet d'accéder à l'autre dans toutes ses dimensions. Le toucher est vivant, il va évoluer en fonction de notre état de conscience et de notre apprentissage.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Indications et contre-indications

L'aptitude à faire du bien, par les mains, par l'attitude, par la présence est quelque chose qui existe chez tout le monde à des degrés divers. Donc tout le monde peut toucher, et tout le monde peut masser.

De même, tout le monde peut être massé, sauf contre-indications. Le toucher varie aussi selon les âges ; on touche facilement les enfants ; les adolescents, eux, revendiquent leur autonomie. Il y a des peaux qui font peur et que l'on préfère éviter de toucher (personnes âgées ou malades), ce qui génère de la honte, de la répulsion, du dégoût… C'est d'autant plus regrettable puisqu'il s'agit alors des personnes qui ont le plus besoin d'être touchées !

Pour bien ressentir les effets d'un massage, il faut être en état de réceptivité, accepter de se laisser aller, de lâcher prise. Or, il arrive parfois que le toucher soit vécu comme une prise de pouvoir, une agression et déclenche une peur, des blocages. Ainsi, certaines personnes ne supportent pas d'être touchées sur l'ensemble du corps, ou sur certaines parties. Cette angoisse peut avoir ses sources dans l'enfance comme l'absence de contact ou les mauvais traitements et il peut même se développer alors une phobie du toucher.

### Le saviez-vous ?

L'haptophobie est la peur de toucher et d'être touché. Cette phobie rare peut amener la personne à compenser de façon spectaculaire, comme le célèbre peintre Cézanne et son travail extraordinaire sur les couleurs. De même, la mère de Rodin évitait le contact physique avec son enfant, qui a pu se reconstruire en modelant la terre glaise !

Dans ces cas-là, l'habitude d'effectuer des automassages peut permettre à la personne d'apprivoiser son ressenti et d'accepter peu à peu le contact avec l'autre.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

| Contre-indications aux massages |
| --- |
| Affections cutanées graves |
| Arthrite |
| Cancers de l'estomac, des intestins, de l'utérus ou sarcome |
| Cicatrice récente |
| Diabète |
| État post-opératoire |
| Fièvre et inflammation |
| Fracture d'un membre |
| Grossesse à risque |
| Hémorragie internes provoquées par des *stimuli* extérieurs |
| Hernie discale |
| Lésions graves des muscles, tendons et os |
| Maladies contagieuses |
| Occlusion intestinale |
| Ostéoporose |
| Plaies ouvertes |
| Thrombose et phlébite |
| Traitement aux anticoagulants |
| Troubles cardiaques, hépatiques, rénaux, pulmonaires |
| Ulcère |
| Varices |

Cependant, des touchers plus doux peuvent être effectués sur tout ou une partie du corps en s'adaptant à chaque cas particulier.

L'un des principes de nombreuses pratiques, c'est de ne pas avoir de pouvoir curatif direct, mais d'activer les capacités d'auto-guérison du corps. Il s'agit d'orienter le corps et de lui donner les informations nécessaires pour qu'il puisse chercher lui-même à recouvrer son équilibre. Compte tenu de la liste des contre-indications, le massage sera surtout très efficace en préventif.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# Les conditions

## Fréquence des massages

La fréquence des séances est très variable selon les pratiques ; cela dépend de la profondeur de la stimulation et de la réponse du receveur. L'automassage peut être fait quotidiennement alors que certaines pratiques comme la kinésiologie demandent vingt-huit jours pour l'intégration. En ce qui concerne le *shiatsu*, en préventif on peut envisager une fois par mois, en correctif tous les dix jours voire plus souvent.

## Moment du massage

Le massage peut être fait à tout moment de la journée, sous réserve que le receveur ait mangé depuis plus d'une heure et demie ; être à jeun est toujours ce qui permet d'avoir des sensations plus fines, pour le donneur comme pour le receveur. Il est seulement souhaitable de ne pas faire de massage stimulant le soir. Les massages doivent tenir compte des saisons et de l'énergie liée à la période en cours.

## Durée du massage

Les durées des séances sont très variables selon les pratiques : de trente minutes pour une séance de réflexologie à 2 heures en massage à l'huile ou ayurvédique. Personnellement, les séances d'une durée d'une heure et demie me semblent idéales car elles permettent de travailler en profondeur tout en conservant un niveau de concentration correct. Dans tous les cas, une séance se situera dans un espace-temps particulier, où donneur comme receveur seront dans une « bulle ».

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Lieu du massage

Le lieu doit être propre, clair, avec une lumière naturelle et tamisée et une bonne ventilation. La température globale doit être agréable. Idéalement, il y aura peu de meubles et quelques plantes. La pièce dans laquelle travaille le masseur, son environnement, lui permettent d'établir une espèce de cocon.

C'est un lieu spécial au sens d'espace sacré ; il peut être bon d'avoir un rituel pour entrer et sortir. Le receveur doit sentir qu'il entre dans un espace particulier, qui n'appartient qu'à lui et où le donneur est pleinement à son écoute, à son service ; il doit y ressentir calme, confiance et sérénité.

On peut agrémenter la pièce d'un humidificateur d'air ou d'un ionisateur, utiliser des huiles essentielles ou de l'encens, mais sans que ce soit incommodant. Pour certains, la musique permet de favoriser l'état de relaxation alors que d'autres préfèrent le silence pour être encore plus à l'écoute du corps touché.

## Matériel

Le massage a lieu sur un matelas à terre, sur une table de massage ou sur une chaise de massage. Assurez le confort du receveur, au besoin par des coussins sous ses chevilles, le haut de sa poitrine, son abdomen, ses genoux ou le bas de son dos.

Le masseur comme le massé doivent porter des vêtements confortables, permettant les mouvements avec aisance, de préférence en coton. J'ai souvent constaté que les vêtements synthétiques altèrent le ressenti du masseur et forment une protection sur le receveur.

Demandez respectueusement au receveur d'enlever les vêtements, ceintures et bijoux nécessaires pour qu'il ne soit pas incommodé ; de même, il est judicieux qu'il vide ses poches. Pour un massage à l'huile, le receveur peut choisir d'être nu,

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

mais respectez toujours la volonté des gens s'ils se sentent mieux en restant partiellement vêtus (voir p. 167 pour en savoir plus sur les massages à l'huile).

## Avant la séance

Afin d'avoir le meilleur ressenti, il est conseillé au masseur de ne pas porter de bijoux ; de même, il est préférable de ne pas mettre de parfum pour ne pas incommoder le receveur.

Comme ce sont les mains qui sont notre vecteur de communication, il est recommandé d'en prendre soin ; attention à avoir les ongles propres et courts pour ne pas blesser, et à soigner sa peau afin qu'elle ne présente pas d'accroc et qu'elle soit agréable au contact. Je dois avouer que depuis que je pratique les massages, et encore plus ceux à l'huile, mes mains sont souples et douces car elles profitent également de chaque massage !

Avant la séance, le donneur doit se préparer mentalement et physiquement afin de se retrouver en état d'écoute active ; pour cela, on peut méditer, faire des exercices respiratoires ou tout exercice ou rituel permettant d'être en pleine conscience et dans l'attitude juste pour accueillir le receveur. On peut également s'échauffer, s'étirer afin d'augmenter son énergie physique et psychique pour transmettre un flux d'énergie plus fort. Juste avant le massage, certains font une prière. Se frotter les mains avant le premier contact les réchauffe et active leur énergie. Des exercices préparatoires vous sont proposés au chapitre 7.

## Pendant la séance

Chaque séance est un nouveau commencement, une nouvelle façon de regarder et de sentir la personne qui est sous nos mains. D'une séance à l'autre émerge parfois un aspect très différent de la personne, mais c'est avec cette personne telle

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

qu'elle se présente à cet instant que nous travaillons alors. La meilleure manière est d'aborder chaque séance comme si c'était la première car à chaque fois, c'est une nouvelle expérience. Lorsque la personne est là, prête à être massée, prenez le temps de l'observer, d'écouter ses différents rythmes.

Pendant la séance, ne parlez pas, ou peu afin de laisser son espace à l'autre, le laisser dans ses sensations.

Si le receveur traverse une expérience difficile lors d'une séance, laissez les mains là où elles se trouvent afin de dire que vous êtes là. N'interrompez pas cette réaction, elle lui appartient et elle fait partie de son expérience. Ne l'en privez pas. Les nœuds émotionnels persistent tant que l'on n'est pas capable de les vivre pleinement ; lorsqu'ils reviennent en surface, c'est *a priori* que la personne peut les gérer. Si vous devez intervenir, faites-le en lui demandant délicatement s'il va bien ou s'il souhaite mettre fin à la séance.

## Après la séance

La fin de la séance doit être effectuée avec soin et attention car c'est le moment où on raccompagne progressivement et en douceur le receveur vers la réalité. On rompt le contact, lentement mais totalement. On laisse alors la personne se relaxer encore, être dans ses sensations et se relever tranquillement. Le masseur peut procéder à un rituel personnel pour couper le contact ; dans tous les cas, il est conseillé de se laver les mains à l'eau froide avec du savon. Il peut également méditer ou se recentrer pour être sûr de ne pas maintenir le contact avec les problèmes du receveur.

Après la séance, il est important de conseiller au receveur de boire beaucoup d'eau. Les réactions au massage peuvent arriver dans les 72 heures. On trouve :

- des réactions d'élimination : évacuation des toxines, verrues, selles, boutons, courbatures ;

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

- des réactions de désintoxication : élimination plus forte, diarrhée, bronchite ;
- des réactions de restructuration : d'anciens troubles refont surface par compensation, le symptôme réapparaît pour être éliminé.

Plus la maladie est chronique, plus les réactions peuvent être intenses ; les réactions sont également plus fortes lors des premières séances. En énergétique chinoise, on dit que la guérison emprunte trois voies : elle va du haut vers le bas, de l'intérieur vers l'extérieur, et la maladie sort par où elle est entrée. Je préviens le receveur et lui indique de ne pas hésiter à me contacter, ce qui suffit souvent à le rassurer.

Quant à vous, après la séance, pensez à vous ressourcer, à vous recentrer, prenez le temps de restaurer votre énergie après chaque massage, par de la relaxation (voir p. 162), des étirements (voir p. 119) ou de la méditation (voir p. 130).

## La posture

Le masseur communique son état intérieur par les gestes qu'il pose et son attitude mentale. Si le corps n'est pas en équilibre, l'esprit ne peut pas l'être non plus et on ne pourra pas développer une écoute juste.

Le praticien doit être à même de contrôler sa respiration en respirant profondément et lentement, en gardant le corps détendu et l'esprit fixé sur le mouvement en cours. La qualité de la posture permet donc de ne pas se fatiguer, de ne pas perturber le receveur, de conserver son équilibre, de pouvoir doser efficacement les pressions de manière homogène, progressive et symétrique, de garder l'esprit en équilibre pour avoir une écoute libre des tensions du corps, de ne pas faire intervenir ses propres tensions, de pouvoir rester complètement détendu. Si le praticien n'est pas détendu, la personne qui se fait masser ne peut l'être pleinement non plus.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Avant d'administrer n'importe quel type de manipulation, un point d'appui doit être déterminé comme point de stabilisation autour duquel se fait le mouvement. Une main est généralement centrée sur ce point permettant à l'autre de réaliser la manipulation à peu près sans effort.

On cherche à utiliser le poids et la gravité pour presser sans force. Il est important d'avoir le dos droit et une base solide, de bons appuis et un contact conscient avec la terre ce qui fait que beaucoup pratiquent pieds nus.

Au cours du massage, il est important de rester attentif à sa position ; on veillera à garder les pieds souples et détendus, à répartir le poids du corps, à garder un contact continuel en utilisant tout le corps.

Les mains doivent rester souples et fermes, les poignets détendus. Il est important de veiller à l'axe des doigts, du poignet, du coude, des épaules car simplement changer l'orientation du poignet sur une pression du pouce transforme totalement le ressenti du receveur. Pour cela il faut tester, y compris sur soi-même.

Le fait de ralentir permettra de mieux prendre conscience des sensations et de sentir la vibration de la rencontre. Car, toucher le corps c'est laisser une impression sur le corps d'autrui et percevoir la résonance interne de son propre corps.

## Pour un toucher conscient

Un travail et un questionnement sur le sens du toucher pour soi, et ce que cela représente apparaissent nécessaires, car en touchant l'autre nous ne pouvons éviter d'être touchés nous-mêmes. Acceptons-nous d'être touchés ? De quelle façon ? Dans quelles circonstances ? Pourquoi voulons-nous toucher ? Et comment touchons-nous l'autre ?

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

En effet, en côtoyant le mal-être des gens et parfois la souffrance extrême, il est essentiel de ne pas nous laisser emporter par ce que nous ne pouvons changer, par ce qui ne nous appartient pas, au risque de nous épuiser. Car celui que l'on touche est un miroir qui nous renvoie à nos propres blessures. En étant clair sur notre intention et en trouvant la distance juste, il devient alors possible de percevoir pleinement la souffrance d'autrui, mais sans se laisser envahir. Dans ces conditions, le massage sera aussi agréable à donner qu'à recevoir !

## L'attention

On peut trouver trois composantes indispensables pour établir une communication de qualité : la présence, l'attention et l'intention.

### Le saviez-vous ?

Dans un discours ou une présentation, l'impact du contenu verbal ne compte que pour 7 %, le ton de la voix pour 35 %, le reste étant transmis par les gestes et les mimiques du visage. La communication non verbale est donc douze fois et demie plus puissante que la communication verbale. De plus, 93 % de l'information émotionnelle qui passe entre deux individus est non verbale.

Le toucher naît de l'intérieur, d'où l'importance de la présence. On reconnaît les praticiens à leur présence, à leur qualité d'écoute et à leur espace intérieur car chacun a son énergie propre et unique. Ce n'est pas tellement ce que nous faisons qui est important mais plutôt ce que nous sommes au travers de notre toucher. Quelques mouvements, même très courts, s'ils sont effectués avec lenteur et une intense concentration, sont bien plus profitables à l'organisme que beaucoup d'exercices effectués avec un esprit de routine, car ils exercent une action en profondeur.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**À noter**

> **Vous êtes libre de décider si vous souhaitez confier votre corps ou pas au praticien. Si, pour une quelconque raison, vous vous sentez mal à l'aise, ne vous forcez pas. Quels que soient ses certificats, sa renommée ou son discours, si vous n'êtes pas en confiance, vous ne retirerez aucun bienfait du massage... Et si son comportement vous dérange, dites-le lui calmement et si nécessaire partez !**

Il est essentiel d'être totalement ici et maintenant, ce qui demande une certaine sérénité et un équilibre intérieur acquis par un travail sur soi.

On observe l'être en face de nous comme un tout. On observe la voix, les gestes, la position du corps, la posture. Ensuite, on peut examiner la texture de la peau, les ongles, les yeux ou même la langue. Les différents rythmes sont aussi des observations importantes, comme le rythme respiratoire ou le rythme cardiaque.

On explorera ensuite le corps à la recherche de contractions musculaires, de zones sensibles, de variations dans la densité des tissus, de variations de température, de zones dures, granuleuses, électriques, vides ou blessées, de zones sans mouvement intérieur ni fluidité…, en évaluant l'ancienneté du problème en fonction de sa profondeur. On évaluera les tissus en termes de souplesse ou de dureté, de sécheresse ou de fluidité, de vivacité ou de lenteur, de peau lisse ou rugueuse, de chaud ou de froid. Plus la consistance du tissu s'éloigne d'un état fluide, plus le déséquilibre est profond.

## L'écoute active

C'est dès les premiers instants d'un massage que vous créez le climat de toute la séance, aussi la préparation est-elle importante ; accueillez la personne chaleureusement afin qu'elle ressente votre ouverture, votre respect et votre absence de juge-

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

ment. Votre seul désir est de lui venir en aide, en toute humilité ; vous n'allez pas travailler sur lui, mais avec lui.

Pour une personne en souffrance, le fait d'être accompagnée par quelqu'un à côté d'elle à travers une attitude bienveillante, neutre, non intrusive et aimante est de toute manière thérapeutique en soi.

### Le saviez-vous ?

Lorsque nous voyons quelqu'un agir, les neurones miroirs ou neurones empathiques activent les mêmes zones du cerveau que si nous faisions nous-mêmes cette action. Cela est aussi vrai lorsque nous voyons quelqu'un souffrir.

Le praticien peut se positionner volontairement dans la même attitude que le receveur, en syntonie* corporelle pour signifier son écoute. Ainsi, le receveur va spontanément se sentir accepté et écouté. La syntonie est accentuée en synchronisant les respirations ce qui crée une résonance naturelle. Le praticien devient alors un résonateur à l'écoute du receveur.

### Les réactions en cours de séance

**En cours de séance, il peut y avoir un certain nombre de réactions ; les observer avec attention vous donne de précieuses informations.**

- **Souvent la respiration devient plus calme, plus profonde ; cela signifie que le niveau d'énergie augmente. Dans ce cas, si le receveur continue à se détendre, il peut aller jusqu'à l'endormissement, ce qui est souvent le cas des personnes qui aiment garder le contrôle et qui se relâchent d'un seul coup. Cela n'empêche pas le praticien d'effectuer son massage mais si ce type de réaction est systématique, il peut signifier une forme de fuite du receveur par rapport à un ressenti ou à une mémoire désagréable.**
- **Lorsque l'énergie se libère, il peut y avoir des profonds bâillements, des soupirs, de la toux, surtout en cas de nettoyage de la poitrine.**
- **Si vous entendez des gargouillis, c'est que vous avez rechargé en énergie une zone affaiblie. Il arrive même que ce soit, par empathie, le donneur qui gargouille...**

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

- **Sous l'effet du contentement procuré par le massage, certains peuvent se mettre à saliver excessivement ou à déglutir plus fréquemment.**
- **Lorsqu'on travaille sur des zones tendues, on devra évidemment surveiller les réactions de douleur (contractions musculaires, crispations des doigts, grimaces…).**
- **Lorsque la tension est libérée, il peut y avoir des mouvements involontaires des muscles ou des réactions des yeux, des doigts ou de la tête.**
- **On peut avoir quelquefois des réactions neurovégétatives, sueurs, vertiges, nausées… qui passeront très rapidement.**
- **Il y a aussi des réactions d'ordre émotionnel pendant ou après la séance, dont on peut favoriser l'extériorisation en verbalisant. En revanche, la réaction n'a pas forcément besoin d'être analysée car cela risque de redonner prise au mental.**

## Une éthique du toucher

Toucher quelqu'un, on l'a vu, est un acte qui engage la responsabilité la plus grande. Le receveur, qui souvent a été profondément blessé par la vie, nous fait don de son corps en confiance.

Le toucher conscient, tel que je le propose, repose sur une éthique qui garantit au receveur que le donneur respectera l'être touché dans sa totalité.

### Avoir une intention claire

Le praticien doit avoir l'intention claire et sincère d'aider la personne touchée et doit se questionner sur ses motivations profondes. Il y a souvent, dans le désir d'aider, de soigner, encore plus dans celui de guérir les autres, une grande part d'intérêt personnel : besoin de reconnaissance, de pouvoir, besoin de prendre en charge, mais aussi besoin de guérir des souffrances que nous avons ressenties. Pour moi, un praticien conscient sait pourquoi il est là et ce qui, dans son histoire, l'a amené à s'engager sur ce chemin. Il me semble que la plupart des praticiens bien intentionnés font cela pour réparer quelque chose en eux.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

On pourrait demander à chacun : « Qu'est ce qui en toi a besoin de guérir et te pousse à vouloir aider les autres à guérir ? »

### Choisir de toucher

Je ne touche pas si je suis fatiguée, anxieuse, malade, triste ou en colère car je sens que mon état d'esprit pourrait affecter le receveur. Le masseur doit être sain physiquement et mentalement. Une personne qui a des vibrations apaisantes peut donner un massage qui a des effets spécialement bénéfiques. De même, un praticien ne doit pas masser une personne qui lui déplaît. Enfin, il faut être très vigilant à sa propre énergie pour la maintenir suffisante et de bonne qualité.

J'ai l'habitude de ne jamais pratiquer quelque chose que je n'ai pas déjà essayé sur moi car l'intégration de mon ressenti fait pleinement partie de ma technique. De plus, je ne crois pas qu'on ait le droit de demander à autrui ce qu'on n'est pas prêt à demander à soi-même. Réciproquement, je ne crois pas qu'on puisse faire pour autrui ce qu'on ne peut pas faire pour soi-même.

### Ma guérison m'appartient

Ce n'est en aucun cas le praticien qui guérit mais le receveur qui se guérit et cette guérison lui appartient totalement. Le praticien se contente de stimuler l'énergie d'auto-guérison du corps et d'accompagner le receveur dans sa guérison pour laquelle il lui laisse l'entière responsabilité. Il faut respecter son chemin de guérison, à son rythme et son niveau de conscience. Il faut lui donner les éléments pour avancer s'il le demande, lui ouvrir des portes mais rien de plus. Être présent est autant une exigence pour le praticien que pour le receveur qui doit s'engager dans sa propre guérison.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

### Être détaché du résultat

Être détaché du résultat permet de ne pas être prescriptif ni intrusif, de ne pas juger, de ne pas faire de diagnostic, de ne pas vouloir diriger ni contrôler la vie de l'autre, ou vouloir se rassurer en prouvant son efficacité, mais simplement l'accueillir et l'accepter tel qu'il est. Pour cela, il est très important de pratiquer sur les autres personnes seulement avec leur consentement ! Il est également important de reconnaître les limites à l'efficacité d'un soin et de les respecter.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

PARTIE 2

# LES TECHNIQUES DE MASSAGE

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Cette deuxième partie donne les éléments de base pour la pratique du massage. Je vous propose tout d'abord une classification des techniques à partir de huit composantes : la durée, la répétition de la technique, les parties du corps touché, le mouvement, l'amplitude, l'intensité, la fréquence ou le rythme et les perceptions. Puis je présente un panorama des principales pratiques et de leurs spécificités en terme de toucher. Je distingue les méthodes d'imposition des mains, les méthodes de massage, les méthodes d'acupression, les méthodes de manipulation, qui peuvent comporter des techniques de massage, et les méthodes mixtes qui combinent différentes techniques, acupression et massage et/ou manipulation. Enfin, je détaille les principaux types de techniques en proposant des exercices simples pour les appliquer rapidement.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

CHAPITRE 4

# LES CARACTÉRISTIQUES DU TOUCHER

**Au programme**

- La durée
- La répétition
- Les parties touchées
- Le mouvement
- L'amplitude
- Le rythme
- Les perceptions
- L'intensité

*« Le doigt d'un bon masseur appuie sur un nerf douloureux aussi doucement que la rosée du matin tombant sur l'herbe, et sur un cal rugueux avec la même lourdeur qu'un pied d'éléphant. »*

Beveridge (1774-1839), masseur écossais

Je vous propose de définir la technique de massage à travers huit composantes : la durée (ou le temps de mise en œuvre de la technique), la répétition de la technique (le nombre de fois où elle est réalisée), les parties du corps touchées, le mouvement

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

(statique pour une pression ou dynamique pour une friction) et sa direction, l'amplitude (mouvement localisé pour des pressions circulaires des doigts ou ample pour l'effleurage), l'intensité (toucher léger ou pression forte), la fréquence ou le rythme (à régler selon l'effet recherché), les perceptions (confort ou inconfort).

## La durée

Le temps de mise en œuvre d'une technique est très variable selon les pratiques et selon le receveur. En effet, ce sera sa réaction qui nous indiquera si la technique a été efficace ; s'il s'agit de disperser une tension, on peut choisir de rester plus longtemps afin d'obtenir un résultat. Une technique rapide sera *a priori* plus liée à une stimulation alors que relâcher une tension profonde et ancienne demandera plus de temps.

## La répétition

Le nombre de fois où est exécutée la technique pourra, lui aussi, dépendre de la réaction du receveur. Cependant, il est souvent préconisé de répéter une technique trois fois :

- le premier passage permet d'évaluer la consistance des tissus ;
- le deuxième passage permet d'adapter la vitesse et la pression à l'état des tissus ;
- le troisième passage permet d'observer la réaction à la stimulation.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Les parties touchées

Le toucher entre dans la zone intime de la personne ; il faudra donc bien évidemment son accord. L'approche doit se faire de manière respectueuse et il faut accepter que la personne refuse finalement le contact proposé. Certaines zones du corps paraissent plus intimes que d'autres, il faudra être encore plus prudent et ne pas hésiter à demander son accord verbal au receveur. En fait, plus encore que l'endroit que l'on touche, ce qui importe est bien la manière dont on touche. Dans tous les cas, il faut toujours travailler de manière symétrique pour garder l'énergie en équilibre et traiter les phénomènes de compensation.

Pour donner un bon massage, le praticien doit considérer la fonction et la forme de la musculature. Le massage le plus efficace sera effectué par quelqu'un qui suit la circulation des fluides et les contours naturels du corps, donc qui a une bonne connaissance de l'anatomie et de la physiologie. Travailler contre la formation naturelle de la musculature peut créer un déséquilibre et introduire des tensions.

### L'axe vertébral

L'axe vertébral étant le lieu de passage des nerfs qui relient le cerveau aux autres parties du corps, le massage de cette région peut avoir un effet de relaxation particulièrement profond. L'état de la colonne vertébrale nous affecte à tous les niveaux : physique, émotionnel et spirituel. De plus, le massage de cette région aide à mettre la colonne vertébrale dans un alignement convenable et renforce le système nerveux. Il améliore aussi la circulation du fluide cérébrospinal et accroît la décharge des neurones.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Les membres inférieurs et supérieurs

En revanche, en attirant l'énergie le long des membres inférieurs jusqu'aux pieds, vous aidez le receveur à se sentir plus stable et mieux relié au sol ; on agit surtout sur le système lymphatique. Les zones charnues de l'arrière des jambes et des cuisses se prêtent parfaitement aux manœuvres de pétrissage et de palper-rouler qui soulagent la douleur ou la raideur de la région lombaire.

Le travail sur les membres supérieurs permet souvent de dénouer des stress récents.

## La tête

Douze paires de nerfs crâniens relient directement le cerveau au visage et aux cinq sens. Donc, le massage de la tête augmente l'approvisionnement en oxygène frais et en glucose du cerveau, détend le système nerveux et élimine la fatigue causée par la tension mentale, améliore la circulation du fluide cérébrospinal, accroît la sécrétion des hormones de croissance et des enzymes nécessaires au développement des cellules du cerveau, augmente et harmonise le niveau d'énergie à l'intérieur du cerveau.

## Le ventre et la poitrine

Le travail sur le ventre ou la poitrine est souvent plus délicat car on touche alors à des mémoires affectives, plus émotionnelles pour la poitrine et plus profondes et viscérales pour l'abdomen.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

### Des objectifs différents en fonction des spécialistes

*A priori*, les techniques de massage concernent l'ensemble du corps physique. Mais selon le praticien, l'objectif est différent. Le médecin ou le kinésithérapeute recherche les tensions musculaires, les points triggers, il palpe les tendons, les ligaments, les muscles, les apophyses épineuses, les articulations, voire les nerfs. L'ostéopathe explore la mobilité et les organes. On peut donc toucher sur différents niveaux : fascial, liquidien, cellulaire, musculaire, organique, osseux, émotionnel, énergétique. C'est l'intention du masseur et sa technique qui décideront à quelle couche il s'adresse. Compte tenu du principe de tenségrité (voir p. 52), on peut supposer que d'agir sur une des couches aura forcément un impact sur les autres. De même, la personne qui touche le fait dans son intégralité ; elle ne touche pas uniquement avec sa main mais avec tout son être. Il est donc difficile de définir où commence le toucher et où il s'arrête ! Mais cela implique que le massage est un acte sacré car il donne accès à la totalité d'un individu.

## Le mouvement

Quel que soit le mouvement réalisé, il est important de toujours garder le contact et de maintenir un mouvement continu et fluide. Il faut aussi, dans le mouvement, faire varier la pression des doigts : plus légère sur les régions osseuses et plus forte sur les muscles. En fait, il faut régulariser la pression des gestes et suivre le relief du corps.

Certaines pratiques suivent la direction de la circulation sanguine, d'autres de la circulation lymphatique, d'autres encore de la circulation énergétique ou du sens des méridiens. Il faut donc savoir sur quelle couche on travaille pour déterminer la

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

direction du mouvement. Si on suit la circulation sanguine, le mouvement a une action excitante dans le sens centripète (vers le cœur) et apaisante dans le sens centrifuge (vers les extrémités). De même, si on suit un méridien, on le stimule, et si on va en sens inverse, on le calme.

## L'amplitude

Une pression localisée va travailler sur une douleur spécifique alors que des mouvements amples contribuent à disperser et à harmoniser. Pour de nombreuses pratiques, l'effet du massage autour d'un point, dans le sens des aiguilles d'une montre, tend à renforcer le tonus orthosympathique* de ce point, donc tonifie le point. En revanche, l'effet du massage autour d'un point dans le sens inverse des aiguilles d'une montre tend à renforcer le tonus parasympathique* de ce point, donc détend le point.

## Le rythme

C'est probablement l'élément le plus important dans un massage, comme dans la vie ! C'est lui qui crée les ondes de décontraction si on adopte le rythme approprié. Pour cela, il faut étudier le rythme individuel de la personne massée. Ou plutôt ses rythmes… En effet, on peut trouver le rythme respiratoire, le rythme cardiaque, les pouls énergétiques, le rythme cérébral, le rythme du liquide céphalo-rachidien… Le rythme est donc une combinaison de l'action du masseur et de la réponse du massé à cette action. En fait, le massage est une danse ! Un massage lent est relaxant. Un massage plus rapide est stimulant. Il faut une fluidité, une harmonie, une constance dans la rapidité et la pression auxquelles on ajoute quelques variations qui font vivre le massage.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

En ce qui concerne les pressions, on retrouve souvent une phase active de pression et une phase passive de relâchement. Cette manipulation rythmique fournit au corps l'énergie nécessaire à sa réharmonisation. On peut faire varier la vitesse du rythme et l'intensité de la pression afin de varier les sensations. Pour faciliter la pénétration des points de massage et éviter les lésions sur les doigts du masseur dues à une pression excessive, il est préférable que le mouvement de pression se fasse au moment de l'expiration de l'air par la personne qui reçoit le massage. Cela permet de mieux accéder aux tissus profonds du fait de la relaxation du corps qui en découle.

En ce qui concerne le rythme global du massage, on distingue souvent trois phases :

- l'ouverture avec une énergie fixe qui apaise et des manœuvres légères (toucher présence puis effleurage, pétrissage) ;
- la partie active qui est plus mobile et concerne directement les pratiques appliquées (pressions et manipulations) ;
- et la fermeture qui est à nouveau fixe pour un retour au calme et reprendre contact avec la réalité (effleurage et toucher présence).

## Les perceptions

Chaque massage doit être accompagné de concentration chez celui qui l'exécute car la force appliquée doit être constamment dosée en fonction du ou des points traités et en fonction de l'état d'avancement de la manipulation. Le receveur, quant à lui, doit rester calme, physiquement et mentalement. Si cela ne peut être possible dès le début de la manipulation, il faut commencer à n'appliquer qu'un massage très superficiel et léger, pour décontracter, avant d'aller plus fort. Cette volonté de coopération entre les deux partenaires est très importante. Le masseur s'applique également à découvrir sous ses doigts les

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

zones où l'application de sa technique se traduit visiblement par une meilleure réaction au niveau de celui qui est massé.

Il est important de maîtriser le poids de la main et la pression car une pression trop importante peut générer une sensation douloureuse. Il faut demander au receveur de signaler toute douleur ou gêne. Il faut surtout être conscient du seuil de douleur de la personne massée. Si on fait un massage de relaxation, on évite d'approcher ce seuil par un toucher léger. Cependant, certains types de massage travaillent autour de cette zone afin d'augmenter la flexibilité des muscles (massage thaïlandais ou sportif) ou de soulager la douleur. On parle alors de douleur bienvenue : la pression soulage la tension, détend les crispations et efface la douleur.

La manipulation du corps suivant les techniques spécifiques du massage permet d'obtenir la désensibilisation des tissus cutanés, mais cela ne correspond pas à une perte de sensibilité, au contraire la stimulation sensitive des terminaisons libres augmente le seuil de la douleur ; ainsi les *stimuli* devront être plus puissants pour activer les récepteurs sensitifs de la personne qui reçoit le massage ce qui équivaut à une réduction de la douleur ressentie. Il existe dans la peau d'autres récepteurs sensitifs que l'on peut stimuler par massage du fait de l'augmentation de température provoquée ; ce sont les thermorécepteurs qui jouent aussi un rôle important dans la réduction de la douleur.

Décider quel degré de pression est juste pour un individu donné peut être délicat car le seuil de tolérance varie considérablement suivant les individus, et s'il est parfois efficace d'aller jusqu'à la limite de la douleur, il est nocif d'en franchir le seuil. Le toucher doit donc être contrôlé. Il y aura toujours une gradation relative des pressions ; l'augmentation comme la baisse de pression sera progressive. De plus, le masseur doit surveiller les réactions du receveur lui indiquant qu'il approche du seuil douloureux.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## L'intensité

Si on classe l'intensité relative des pressions par ordre croissant, on trouve la répartition illustrée par le schéma ci-dessous. Plus la pression est forte, plus l'énergie circule. Il est évident que l'intensité du toucher va dépendre à la fois des parties touchées, à savoir forte sur les muscles denses (comme par exemple le fessier) et plus douce sur les articulations, mais également des pratiques effectuées ; un toucher crânien en ostéopathie est très léger alors qu'en *shiatsu* on effectue de fortes pressions.

Le toucher de type bioplasma est en fait un toucher sans contact direct avec le corps, effectué à quelques millimètres ou centimètres de la zone à traiter ; il est utilisé dans les techniques de magnétisme, de reiki ou de toucher thérapeutique. Il agit plus spécifiquement sur l'énergie de la personne.

Le toucher polarisé ou toucher léger est un toucher qui entre à peine en contact avec le corps.

Le toucher contact ou toucher de présence est un peu plus marqué ; il est utilisé en début de séance de massage comme prise de contact avec le receveur, en fin de séance avant le retour à la réalité mais aussi dans les techniques d'imposition des mains.

Le palper est une forme de toucher médical, qui n'entre pas dans le cadre de cette étude. Cependant, on trouve son équivalent en médecine traditionnelle chinoise ou en *shiatsu* par la prise du pouls énergétique et le palper du dos et du ventre afin de repérer les zones tendues et d'établir le diagnostic énergétique. Ce sont sur ces zones que les différentes techniques seront appliquées de façon privilégiée.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Intensités des différentes techniques de massage

| | |
|---|---|
| Pression douce | Bioplasma |
| | Polarisé |
| | Contact |
| | Effleurage |
| | Vibration |
| Pression modérée | Frictions |
| | Oscillation |
| | Étirement |
| | Pétrissage |
| | Palper-rouler |
| Pression forte | Percussion |
| | Cercle doigt |
| | Cercle pouce |
| | Cercle paume |
| | Pression doigt |
| Pression intense | Pression paume |
| | Pression pouce |
| | Pression avant-bras |
| Pression maximale | Pression coude |
| | Pression genou |
| | Pression pied |
| | Pression talon |

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

CHAPITRE 5

# LES PRATIQUES

**Au programme**

- **Les méthodes de massage**
- **Les méthodes d'acupression**
- **Les méthodes de manipulation**
- **Les méthodes mixtes**

*« Le toucher réveille les cellules du corps. Le toucher, comme une épée, va droit au cœur de la résistance de la souffrance, de l'armure. »*

Marion Rosen

Sans faire un catalogue exhaustif, je vais présenter les principales pratiques liées au massage et leurs spécificités en terme de toucher. Comme indiqué précédemment, on dénombre plus de quatre-vingt pratiques de massage différentes à ce jour. Pour s'y retrouver, je propose ici de les classer selon les techniques utilisées, à savoir : les méthodes de massage, les méthodes d'acupression, les méthodes de manipulation qui peuvent comporter des techniques de massage, les méthodes mixtes qui combinent différentes techniques, acupression et massage/manipulation.

J'ai choisi de me focaliser sur les pratiques de massage à mains nues. Je ne présenterai pas dans le cadre de cet ouvrage des méthodes tout à fait complémentaires des massages à savoir les

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

méthodes d'imposition des mains (telles que le magnétisme, le toucher thérapeutique, le Quantum Touch, le Healing Touch, les différentes formes de reiki…), la sonothérapie (utilisation de diapasons et bols chantants), l'aromathérapie (utilisation d'huiles végétales et huiles essentielles pour le massage)…

Chaque type de massage s'adresse à une couche différente selon la technique préconisée. Le massage suédois se focalise sur les muscles, le massage ayurvédique sur le mouvement et l'énergie, le *shiatsu* sur les pressions et les méridiens… Mais si on suppose que la tenségrité s'applique aussi aux différentes couches du corps et de l'énergie, un effet sur une couche implique un impact sur les autres.

## Les méthodes de massage

Les méthodes de massage sont particulièrement nombreuses avec notamment différentes variantes de massages à l'huile selon l'environnement proposé pour le soin.

### Le drainage lymphatique

Le massage idéal contre les courbatures est le drainage lymphatique : l'objectif est d'accélérer l'élimination des déchets en stimulant ce système d'épuration. Tout massage intense est contre-indiqué, étant donné qu'il pourrait augmenter le nombre de microdéchirures dans les fibres musculaires. Il est fait exclusivement par les kinésithérapeutes ou alors par les esthéticiennes dans sa version plus douce. C'est un massage lent et doux qui effectue des mouvements de bas en haut en direction des ganglions lymphatiques les plus proches, en partant du centre du corps et en s'éloignant vers ses extrémités. On essaiera de s'adapter au rythme du flux lymphatique des régions superficielles, leurs vaisseaux se contractant entre 10 et 14 fois par

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

minute. Les ganglions se trouvent essentiellement autour du cou, de l'aisselle, de l'aine, derrière les genoux et à l'intérieur des coudes. La pression est légère car les vaisseaux lymphatiques sont proches de la peau.

## La fasciathérapie

La fasciathérapie est une thérapie manuelle créée par Danis Bois à Porto, dans les années 1980. Le praticien suit le mouvement tissulaire et rétablit un flux énergétique par action réflexogène, de façon douce et non invasive en travaillant sur le tissu conjonctif dense orienté.

**Les fascias**

> **Un fascia est une membrane fibro-élastique qui recouvre ou enveloppe une structure anatomique. Il est composé de tissu conjonctif très riche en fibres de collagène. Les fascias sont reliés entre eux et forment un réseau complexe reliant le sommet du crâne au bout des orteils, de la superficie à la profondeur. Ils sont connus pour être des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps. Il a également été montré qu'ils sont capables de se contracter et d'avoir une influence sur la dynamique musculaire et que leur innervation sensitive participait à la proprioception* et à la nociception*.**

La moindre tension sera répercutée sur le corps par cette chaîne tissulaire et cela créera des dysfonctions à distance sur différents organes par le biais du système neurovégétatif et endocrinien. Les fascias participent à la régénération tissulaire, à l'élimination des toxines et à la défense de l'organisme. Ils ont un rôle d'insertion, de glissement, de protection et de séparation. La plus grande concentration de fascias est dans l'abdomen. La fasciathérapie considère les fascias comme le lieu de la mémoire corporelle ; les couches les plus profondes concernent des expériences remontant à la prime enfance ou à l'enfance, les plus superficielles sont les plus récentes. Donc, si on efface les

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

tensions sur les fascias dues à un choc physique ou émotionnel, on efface la souffrance. Il s'agit de capter les micro-mouvements par un toucher délicat et de les amplifier pour libérer les nœuds tissulaires. Un tissu libéré est un tissu qui a retrouvé sa pulsation.

## L'haptonomie

Conçue par Frans Veldman, l'haptonomie est la « science des interactions et des relations affectives humaines ». Elle mise sur une présence dite affective et « confirmante » qui se manifeste par le toucher. La qualité particulière de cette présence aiderait au développement d'un état de sécurité de base chez l'autre, qu'il soit malheureux, malade, mourant ou pas encore né. Quand on touche un patient en tant que sujet qui mérite d'être respecté, il sent ce message, son corps se détend, sa respiration s'ouvre, sa tolérance à l'intervention professionnelle est accrue et sa capacité à guérir également. Le toucher haptonomique pourrait être décrit comme un toucher rempli d'affection, mais sans connotation érotique ; respectueux, sans être « détaché » ; généreux, sans être thérapeutique ; tendre, ouvert et sincère. Il s'agit d'un toucher tout simple et naturel : le toucher affectueux et protecteur que les mères prodiguent spontanément à leur enfant. Cette technique est surtout connue pour son application sur les femmes enceintes mais ne se limite pas à ce public.

## Le massage ayurvédique

Le massage ayurvédique ou *abhyanga* est le massage traditionnel de l'Inde, et le plus ancien massage à l'huile. Il va ajuster les types de pression et les techniques au tempérament de la personne (*dosha**) et à son état de santé (diagnostic énergétique). Les massages sont faits à l'aide d'huile qui couvre généreusement le corps. Les mouvements sont amples, lents. Dans tous les cas, le toucher est confortable. On utilise du pétris-

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

sage, du malaxage, des mouvements croisés dans des côtés et des directions différentes. Le tapotement léger prépare le corps à recevoir le massage, il augmente la circulation et renforce les muscles. Les articulations sont massées de façon circulaire. Le sens du mouvement va lui aussi dépendre de l'état du receveur. Les points particuliers (*marmas*) sont travaillés de façon circulaire.

## Le massage balinais

Le massage balinais s'inscrit d'ordinaire dans un rituel complet ; le lulur*, inspiré historiquement d'un cérémonial royal prénuptial, débute par un gommage corporel puis un enveloppement au yaourt, avant d'arriver au massage à l'huile de coco. On termine par un bain parfumé, constellé de pétales de fleurs. Le massage est constitué d'étirements, de longs mouvements, de pressions et de palper-rouler. Une séance de massage balinais dure une heure en moyenne. Le praticien utilise des huiles essentielles de bois de santal, jasmin ou ylang-ylang. Chaque séance se décline généralement en deux parties :

- la première partie, à base de légères caresses, pétrissages et frictions par les pouces, les mains et les avant-bras sur tout le corps, est destinée à tonifier et à dynamiser le corps ;
- la seconde partie, appelée réveil, permet au patient assis d'effectuer de légers étirements et une sorte d'acupression pour une profonde relaxation du corps.

## Le massage cachemirien

Le massage cachemirien est issu de la tradition shivaïte tantrique ; il est à la fois un yoga et une méditation. On y expérimente un état éveillé de soi-même, solidaire d'un Tout et relié à l'énergie universelle. Pratiqué dans la nudité, à l'huile chaude de sésame, ce long massage (deux heures environ) va couvrir la

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

totalité du corps. Le masseur est assis en tailleur, c'est-à-dire les jambes croisées. Le patient se place quant à lui, en position dite « fœtale », les jambes de part et d'autre du masseur. Ce dernier lui applique des mouvements lents prolongés le long des points vitaux, qui se répartissent sur tout le corps, devant, sur les deux côtés et dans le dos. On procède par séquences, par zones, en longeant les méridiens et en stimulant les chakras et les marmas, et en touchant des zones négligées par les contacts habituels : creux poplité, aisselles, nuque, plis de l'aine… Il apporte un état de relaxation et de bien-être appelé « Spanda* ».

## Le massage californien

Le massage californien effectue de longs mouvements fluides et harmonieux, enveloppants, exécutés en rythmes variables, des pressions glissées et des effleurages lents. On trouve aussi des manœuvres vigoureuses pour une détente musculaire profonde, des bercements et des étirements. Le Sensitive Gestalt Massage est proche du massage californien et vise à augmenter la conscience corporelle, la détente, le bien-être du corps et de l'esprit. Il a été mis au point et diffusé par Margareth Elke dans les années 1970.

## Le massage égyptien

Le massage égyptien est à base de pressions et d'effleurages répétitifs, pour nettoyer le corps en profondeur et rétablir les connexions énergétiques.

## Le massage hakim

Le massage hakim est un massage dorsal énergétique, pratiqué par les derviches hakim pour régénérer les disques intervertébraux et étirer la colonne vertébrale en douceur. Il est composé

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

d'une répétition rythmique des gestes, l'alternance d'étirements, de pressions, d'effleurages, puis l'ajustement des articulations (chevilles, genoux, hanches, mains et bras) avant de finir par la nuque et le visage.

## Le massage *lomi lomi*

Le massage *lomi lomi* est un massage hawaïen traditionnel à l'huile tiède qui aligne corps, cœur et esprit à la source de vie. Les mouvements, principalement réalisés avec les avant-bras, sont amples, tantôt rapides, tantôt doux, évoquant symboliquement le va-et-vient de l'océan.

## Le massage oriental

Le massage oriental est un massage à l'huile parfumée soulageant les tensions musculaires et favorisant le drainage de l'organisme. Issu principalement du Maghreb, les mouvements appliqués alternent les glissements avec pression, les pétrissages, les tapotements et les effleurements. La séance, qui prend en moyenne une heure, est habituellement précédée d'un bain de vapeur ou hammam d'environ quinze minutes pour détendre la peau et les muscles du patient.

## Le massage sportif

Le massage sportif a pour objectif de soutenir les athlètes, avant ou après un événement. Le massage de préparation à une activité physique a pour objectif de faire en sorte que l'organisme (en particulier les muscles) soit apte à fournir un effort plus grand que de coutume. De ce fait, il doit être très intense, composé de manœuvres rapides, répétitives et de courte durée. On aura recours à de nombreuses techniques de percussion et à des manœuvres vigoureuses qui vont augmenter la tempéra-

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

ture du corps et accroître l'irrigation sanguine. On stimulera les muscles afin d'améliorer leur rendement, de leur permettre de répondre à des exigences physiques accrues et de retarder l'apparition de la fatigue. Et on veillera à ne pas trop les relaxer pour ne pas leur faire perdre leur tonus de base. Le massage de récupération permet de drainer rapidement les déchets générés dans les tissus du fait de l'effort auquel ils ont été soumis. Il va permettre d'étirer les fibres pour améliorer l'élimination des substances nocives contenues dans le corps, tout en facilitant l'oxygénation des cellules et l'apport des nutriments nécessaires au processus de récupération. Il s'agit d'éliminer l'acide lactique produit par l'exercice. C'est un massage intense qui ne doit pas durer plus de 5 à 10 minutes pour l'ensemble du corps.

## Le massage suédois

Le massage suédois est un massage sportif, donc vigoureux car il stimule fortement la circulation ; il est surtout indiqué pour les problèmes de force physique et de tension musculaire. Aussi appelée *gymnastique passive* du fait que ce massage tonique crée des effets similaires à une séance de gym, cette technique exige une connaissance poussée de l'anatomie. Effleurages, pétrissages, frictions, sciages, tapotements ou vibrations alternent. C'est un massage profond, précis, s'attardant sur les nœuds et qui se pratique des extrémités vers le cœur, afin d'accentuer l'effet circulatoire et relaxant.

## La méthode Rosen

La méthode Rosen est une méthode de développement personnel par le toucher. Le corps se souvient au-delà de notre conscience ; de petites contractions musculaires peuvent ainsi avoir pour origine des souvenirs refoulés, des vécus traumatisants. Quand un relâchement musculaire se déclenche, il peut

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

permettre une prise de conscience d'événements oubliés ou refoulés. Les mains repèrent les tensions dans le corps et les zones où le souffle ne passe pas ; c'est un processus de prise de contact avec la conscience émotionnelle présente dans le corps, afin d'amener le receveur à prendre conscience de ces tensions musculaires avec pour objectif le relâchement de ces crispations chroniques.

## La microkinésithérapie

Dans la microkinésithérapie, le praticien utilise ses mains pour retrouver dans l'organisme d'un sujet les « traces » des événements non éliminés qui sont à l'origine des symptômes observés. Cela déclenche les mécanismes autocorrecteurs. Il s'agit de contrôler et de restaurer les mouvements physiologiques naturels des différents tissus. Une séance est courte (30 min) et consiste en la palpation de la zone douloureuse en poussée, effleurement, rotation, aspiration…

## La somatothérapie et dérivés

La somatothérapie découle des travaux de Reich, élève de Freud, qui a commencé à faire le lien entre les troubles du comportement et des tensions spécifiques dans le corps ; la réaction du patient face au toucher révèle son fonctionnement psychologique et émotionnel. Beaucoup d'autres psychothérapeutes humanistes ont affiné ces travaux : A. Lowen avec la bioénergie (travail sur le mouvement et la respiration), S. Grof avec la thérapie holotropique (psychologie transpersonnelle avec *rebirth*, musicothérapie et massage), F. Perls avec la Gestalt (travail dans l'ici et maintenant sous différentes formes), L. Orr avec le *rebirth* (travail sur les états modifiés de conscience avec la respiration), J. Painter avec l'intégration posturale (massages dans les muscles

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

profonds), la psychologie biodynamique de Gerda Boyesen, le massage sensitif de Claude Camilli, A. Brenann avec le travail subtil de l'énergie. La somatothérapie utilise les techniques de massage, de respiration et de psychothérapie. La Leibthérapie se base sur la thérapie initiatique développée par Karlfried Graf Dürckheim et Maria Hippius entre 1950 et 1960 en Forêt-Noire et la psychologie analytique de C. G. Jung.

Le Toucher Communication® est une approche gestaltiste du massage relationnel qui a ceci de spécifique qu'elle laisse totalement s'exprimer la « spontanéité corporelle », la mémoire corporelle et ses contenus latents. Habillée ou non, la personne se détend, immobile ou bien se laisse aller à des mobilisations : le toucher devient un voyage, le travail se fait de l'intérieur et ouvre la liberté de choix, de mouvement et de découverte. C'est un outil de relaxation et de développement personnel.

## Le Toucher Cénesthésic®

Le Toucher & Massage Cénesthésic® est une approche cénesthésique du corps qui permet de restaurer et d'approfondir le lien naturel que nous avons avec notre monde interne. Cela signifie que les sensations internes du corps (liées à la vie végétative, aux fonctions physiologiques de nutrition, de respiration et de circulation des humeurs) sont rassemblées en une sensation globale (commune), la sensation d'exister et d'être soi. Le contact avec notre cénesthésie nous apporte une densité corporelle. C'est la base de la congruence, de la cohérence entre nos choix de vie et ce que nous sommes vraiment.

## Le toucher infirmier

Le toucher infirmier comme le massage sensitif propose, dans le cadre hospitalier, une approche fondée sur l'interaction du

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

physique et du psychisme. La caresse douce, intense, lente ou rythmée est l'expérience première pour « resensibiliser » le corps.

On trouve également le Toucher massage®, créé par Joël Savatofski qui le définit comme « une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher sur tout ou partie du corps, et qui invite à détendre, relaxer ou procurer un bien-être ». Le concept du toucher massage offre aux soignants la possibilité d'améliorer la qualité de leurs soins et de leurs relations aux soignés en s'intéressant à la personne dans sa globalité.

### Le Toucher Trager

Le Toucher Trager est « une approche du toucher par laquelle mon esprit transmet un message de légèreté et de liberté à mes mains, et à travers mes mains, aux tissus de la personne qui reçoit ». Le praticien sent, à la réponse des tissus du receveur, quand l'esprit de celui-ci a bien reçu le message. Le praticien interroge les tissus par les résonances que les mouvements les plus doux peuvent produire dans le corps. Une séance dure 1 heure et comporte des étirements doux, de petits balancements rythmés, des vibrations ainsi que de grands mouvements caressants pour unifier tout le corps. Il s'agit de soupeser, faire vibrer, étirer, bercer chaque partie du corps en fonction des tensions et des besoins.

## Les méthodes d'acupression

On y trouve notamment toutes les techniques de réflexologie ou des techniques utilisant les points d'acupuncture.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Le Dien Chan

Le *Dien Chan* (ou *Dien Cham*) est une réflexologie faciale d'origine vietnamienne qui date de 1980 et qui procède par un massage-stimulation de plus d'une soixantaine de points clés répartis sur le visage, miroir de l'intégralité du corps et des organes, mais aussi point de convergence des deux principaux méridiens – Vaisseaux Conception et Gouverneur. La stimulation des points réflexes, se fait à l'aide d'instruments (par exemple le bout rétractable d'un stylo à bille) ou de la pulpe des doigts.

## L'EFT

Les techniques d'EFT *(Emotional Freedom Techniques)* sont une forme d'acupuncture « psychologique » qui utilisent le tapotement (*tapping**) du bout des doigts de certains points des méridiens sur le visage, le haut du corps et les mains, correspondant à des inversions de polarité, tout en gardant son attention fixée sur une souffrance physique ou émotionnelle que l'on désire supprimer. L'objectif est de rétablir un mouvement harmonieux de l'énergie dans l'organisme.

## Le Jin Shin Do

Le *Jin Shin Do* est une technique d'acupression qui vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps par la pression simultanée de points d'acupuncture. Il résulte d'une synthèse des théories d'acupression traditionnelles japonaise et chinoise, de la philosophie taoïste et de diverses psychothérapies occidentales. Les praticiens exercent avec leurs doigts une pression douce et ferme directement sur les points définis comme vingt-six verrous de sauvegarde de l'énergie, répartis sur

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

neuf profondeurs qui représentent différentes manifestations de l'énergie de vie universelle.

### La réflexologie

La réflexologie est fondée sur l'autoréflexivité du corps à savoir la correspondance de diverses zones du corps avec des organes. On trouve en premier lieu la thérapie zonale, qui divise le corps en dix bandes. Puis les représentations se sont élaborées avec la réflexologie plantaire, faciale, l'auriculothérapie, l'iridologie et la sympathicothérapie (muqueuse nasale). L'action se fait par l'intermédiaire du système nerveux. Pour cela, on utilisera des cartographies projetant les diverses zones du corps sur la partie considérée et on travaillera les points sensibles en correspondance avec les symptômes. Les lèvres ont également été utilisées comme un système de réflexologie pour le diagnostic depuis des siècles par les médecins ayurvédiques.

## Les méthodes de manipulation

La plupart de ces méthodes nécessitent de très bonnes connaissances anatomiques et doivent être utilisées par des praticiens qualifiés.

### La chiropraxie

La chiropraxie est une science fondée sur les rapports du système nerveux avec la colonne vertébrale et sur le rôle joué par le système nerveux dans le rétablissement et le maintien de la santé. Elle se concentre sur l'ajustement de la colonne vertébrale.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## L'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain afin de rendre au corps sa souplesse et sa mobilité articulaire et tissulaire. Elle est fondée sur la capacité du corps à s'auto-équilibrer et sur une connaissance approfondie de l'anatomie.

Elle repose sur trois concepts : la main comme outil d'analyse et de soin, la prise en compte de la globalité de l'individu, le principe d'équilibre tissulaire. Grâce à des tests palpatoires spécifiques, l'ostéopathe explore le corps à la recherche des zones qui présentent des restrictions de mouvement susceptibles d'altérer l'état de santé. Les mains de l'ostéopathe vont chercher, trouver et réharmoniser l'ensemble des structures perturbées dans leur mobilité.

Les techniques employées sont les mobilisations et les manipulations. Elles sont toutes les deux effectuées uniquement à l'aide des mains. Elles se différencient par l'amplitude et la vitesse de leur mouvement. Les mobilisations se caractérisent par leur grande amplitude de mouvement et leur faible vitesse d'exécution. À l'inverse, les manipulations sont de très petite amplitude et effectuées très rapidement. On parle de techniques à haute vélocité et faible amplitude dans le jargon ostéopathique. Comme elles ne poursuivent pas le même objectif, un bon ostéopathe doit être capable de les réaliser toutes les deux et de déterminer quand l'une ou l'autre est le mieux adaptée. Sur le plan technique, les deux peuvent être réalisées en s'opposant au sens de restriction de mobilité : on parle alors de techniques directes, ou en accompagnant le sens du plus grand mouvement : on parle alors de techniques indirectes. L'ostéopathie demande un toucher subtil qui nécessite plusieurs années d'apprentissage.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Le relâchement myofascial

La technique de relâchement myofascial (*myofascial release technique*) s'étend de l'étirement prolongé à la mobilisation des tissus mous, en passant par des techniques subtiles indirectes. Le praticien examine l'état des tissus par un toucher profond et subtil et détecte les restrictions au mouvement. Il demande au corps l'autorisation d'appliquer l'élongation à cet endroit afin de lever ce blocage. Si la réponse est négative, il change d'endroit, sinon il applique la technique (avec un ou plusieurs doigts ou l'ensemble de la main selon la largeur de la zone) jusqu'à ce que la sensation de relâchement apparaisse. On termine avec un étirement global du muscle entier.

## La relaxation coréenne

La relaxation coréenne est un massage qui se caractérise par l'utilisation systématique du mouvement : mobilisations douces et étirements-vibrations des articulations. C'est donc une technique de toucher basée sur les vibrations c'est-à-dire la provocation de l'ondoiement naturel du corps en stimulant le cerveau. On va faire vibrer et étirer différentes parties du corps pour les détendre, notamment pour relâcher les articulations. La relaxation coréenne est une source de détente musculaire par excellence. Le receveur est allongé au sol et habillé. Elle peut s'appliquer sur une zone précise du corps comme le bras, l'avant-bras, le coude, la nuque, les pieds ou les jambes. La partie du corps choisie est secouée pendant une minute à une minute et demie. L'ondulation se propage progressivement vers tout le corps. Ensuite, cette dernière est laissée pour permettre l'intégration de la vibration obtenue. Le corps petit à petit, s'ajuste, s'équilibre, s'harmonise. Les deux étapes forment ainsi un cycle, et une séance se compose de trois cycles successifs. Pour terminer la séance, le praticien masse le visage et la tête du receveur.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

### Le Rolfing

Le Rolfing a été créé par Ida Rolf dans les années 1940. C'est une variété de palpations, de pressions lentes et de manipulations plus ou moins vigoureuses, parfois inconfortables, des tissus conjonctifs. Il s'agit d'une technique de travail corporel en profondeur qui peut ressembler à un massage dynamique et a pour but de remodeler le corps en le replaçant sur son axe central en rééduquant la posture et le mouvement.

## Les méthodes mixtes

Ces méthodes complètes combinent des techniques de massage, d'acupression et des manipulations comme des étirements et des oscillations.

### Le Do-in

Le Do-in est une technique d'automassage millénaire, à but préventif. Il comporte notamment la stimulation par des frappes, le massage des points d'acupuncture, des exercices pour le recentrage, et des étirements.

### La kinésiologie

La kinésiologie est une méthode assez complète qui utilise l'acupression, le massage, la manipulation et le tapotement (comme en EFT). Ce sont surtout ses méthodes de diagnostic qui sont remarquables, et notamment le test musculaire qui consiste à tester la résistance d'un muscle dans une posture prédéfinie.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Test kinésiologique**

> **Le principe est qu'un stress déclenche une modification du tonus musculaire ; en conséquence, on peut poser une question au corps, en appliquant une force par exemple sur un bras tendu. Pour une réponse positive, le muscle sera fort et le bras résistera normalement. En cas de réponse négative, le bras s'effondrera dès la moindre sollicitation.**

Cette pratique s'intéresse aux aspects structurels, chimiques et mentaux de la personne. On analyse la posture et on teste les muscles et les méridiens correspondants ; si le receveur ou le praticien touche une zone de dysfonctionnement, le résultat du test musculaire va changer. Des points réflexes neurolymphatiques sont définis pour les muscles, les organes et les méridiens. En stimulant le point neurolymphatique correspondant, on renforce le muscle, ce que confirme le test. Il faut le faire avec le bout interne des doigts qui touche la peau de la zone à évaluer et il est préférable que ce soit le receveur qui touche lui-même la zone. On utilise également le tapotement de la ligne tempo-ro-sphénoïdale pour activer le système nerveux et faire accepter une suggestion. Le receveur peut le faire lui-même.

## Le massage chinois

Le massage chinois ou *Tuina AnMo* est un élément essentiel de la médecine traditionnelle chinoise. Son objectif est l'équilibre énergétique et la disparition de la douleur. Les points d'application des massages sont tirés de l'acupuncture, comme certaines règles de base. Les techniques sont classées en fonction de leurs effets, selon qu'elles tonifient ou relaxent. En plus des points, on travaille aussi les méridiens. On a recours à des manœuvres peu profondes du massage classique comme les frottements, les pressions, les frictions ou les percussions, mais on pratique aussi des manœuvres moins communes comme la manipulation, la vibration ou l'oscillation.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Le massage sur chaise

Le massage assis ou massage sur chaise est un massage thérapeutique rapide qui agit contre le stress. Né aux États-Unis en 1980 à l'initiative de David Palmer, il s'apparente à l'art traditionnel d'acupression du Japon, l'*Amma*. Celui-ci vise la libération de l'énergie par la stimulation des muscles, des articulations et des méridiens. La séance d'un massage assis est très courte, puisqu'elle ne dure que 15 minutes environ et s'applique sur une personne habillée. Il peut être effectué dans n'importe quel endroit, mais nécessite toutefois l'utilisation d'une chaise conçue à cet effet. Les mouvements appliqués suivent un ordre déterminé selon le kata* (pressions, percussions, étirements et balayages). Le praticien cible en particulier les points d'acupuncture du patient pour l'aider à se relaxer. Le massage assis part des épaules vers le dos, puis de la nuque vers les hanches, ensuite des bras vers les mains, pour finir en remontant vers la tête.

## Le massage thaïlandais

Le massage thaïlandais, ou *Nuad Bo'Ran*, utilise le pétrissage, la chiropraxie et la digitopuncture ainsi que les plantes aromatiques et le massage à l'huile. Les étirements, assez spectaculaires, sont des postures dérivées du Hatha Yoga. Le massage suit dix lignes myo-énergétiques appelées *sen*. Tout d'abord, le praticien échauffe le corps du receveur par une manipulation légère des *sen** par pression du pouce. Puis, il mobilise doucement les articulations. Il passe alors à la phase d'étirement, la partie la plus intense du massage et revient à des mouvements doux pour un retour au calme. Il commence toujours par les extrémités, puis au centre, puis à nouveau aux extrémités. Ce mouvement nettoie les énergies stagnantes. Les techniques se font à la limite du seuil de douleur, ce qui requiert du praticien une très bonne écoute. Avant d'appliquer la pression avec

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

le pouce, le point doit être réchauffé avec cinq cercles dans le sens des aiguilles d'une montre et cinq dans l'autre. Chaque point doit être pressé trois fois, en commençant doucement sur 5 secondes, la pression maximale étant tenue pendant 2 secondes, puis relâchée pendant 3 secondes, donc un total de 10 secondes par point. Ensuite le point est retravaillé avec cinq cercles dans le sens des aiguilles d'une montre et cinq dans le sens inverse.

## Le *shiatsu*

Le *shiatsu* a été développé au Japon durant le XX^e^ siècle. C'est un traitement qui utilise principalement les pouces et les paumes pour appliquer une pression sur certains points des méridiens en combinant une variété de stimulations changeantes et rythmées. À ces techniques s'ajoutent des frottements, des pressions légères de la main, ou des étirements. Toutes ces méthodes sont destinées à faire circuler l'énergie et à rétablir son équilibre dans l'organisme. Le degré de pression nécessaire dépend des symptômes et de l'état de la personne concernée. Le temps de pression sur chaque point varie de 2 à 7 secondes, mais il y a des cas où elle doit s'exercer jusqu'à 30 secondes ; ce laps de temps est suffisant pour produire une sensation à mi-chemin entre plaisir et douleur. La pression pénètre le corps en stimulant le système parasympathique qui, à son tour, calme les organes internes et le corps dans sa totalité. Le *shiatsu* est à la fois plus agréable et plus efficace lorsqu'on se concentre sur les zones *kyo* (*cf.* tableau p. 36). Cette technique, appelée tonification, consiste en une pression douce et graduelle qui apporte l'énergie à la zone déficiente. En principe, tout symptôme d'excès a pour origine une déficience, de sorte qu'en tonifiant les méridiens *kyo*, on amène les *jitsu* à se décontracter. Les points *kyo* ont généralement une raideur très profonde et sont très sensibles aux manipulations violentes ; il faut aborder le point *kyo* doucement mais ferme-

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

ment ; il faut manipuler et pénétrer lentement et profondément la zone, en tonification. Si on maintient patiemment la pression, la tension lâche et le point s'ouvre. De plus, le point *jitsu* du muscle associé disparaît. On régularise les points *jitsu* en dispersion, la zone est simplement stimulée et la bosse s'efface d'elle-même.

Copyright © 2016 Eyrolles.

CHAPITRE 6

# LES TECHNIQUES ET LEURS APPLICATIONS

**Au programme**

- **Effleurage**
- **Friction**
- **Pétrissage**
- **Ponçage**
- **Étirement**
- **Palper-rouler**
- **Percussion**
- **Vibrations**
- **Oscillation**
- **Pressions**

*« Le toucher reste l'art majeur pour libérer l'être de ses nœuds. »*

Jacques Salomé

Dans ce chapitre, nous allons passer en revue les différentes techniques de base du massage. À chaque fois, un exercice simple vous est proposé pour vous entraîner au quotidien. Il est important de vous familiariser avec ces techniques pour construire ensuite votre pratique à partir de ces bases. Vous pourrez par la suite combiner ces techniques et les développer pour arriver à créer votre propre séquence de massage en fonction de votre pratique et du besoin du receveur.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

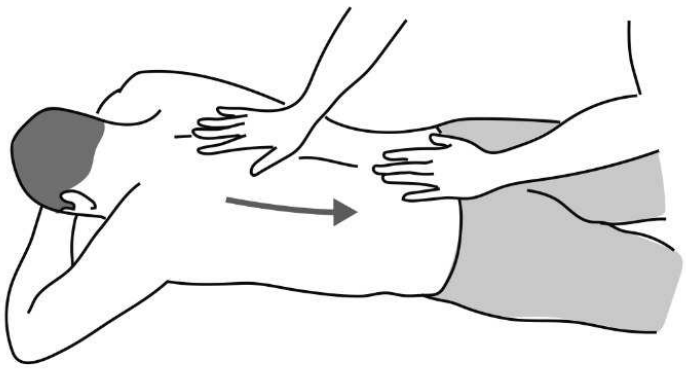
# Effleurage

C'est un mouvement léger, lent et doux, réalisé avec toute la paume et les doigts ; on exerce une pression légère qui va permettre aux mains du masseur de glisser sur la peau de la personne qu'il masse avec une pression à peine plus forte qu'une caresse. Elle est utilisée sur toutes les régions du corps pour commencer et finir un massage, ainsi qu'à titre transitionnel pour faciliter le passage d'une manœuvre à la suivante. L'effleurage ne travaille pas en profondeur sur les masses musculaires mais c'est un large mouvement qui apaise. De plus, il améliore la circulation veineuse et lymphatique et augmente la température du corps ; pour cela, on pourra appuyer progressivement. C'est aussi un premier contact qui permet d'évaluer la condition des tissus et la réaction du corps.

**Exercice 2**

### Effleurage du dos

**Objectif :** prendre contact avec le receveur et le détendre par un contact sécurisant.



Balayez la colonne vertébrale avec les paumes des mains, de haut en bas, depuis la nuque jusqu'au coccyx avec un rythme calme afin de détendre le receveur.

Posez ensuite votre paume sur le sacrum et observez le rythme respiratoire qui s'est apaisé.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

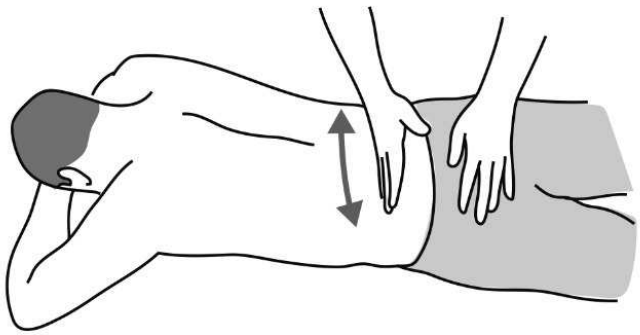
# Friction

La pression exercée par les mains se fait plus forte pour atteindre les tissus profonds. Les mains du masseur ne glissent plus sur la peau de la personne massée, au contraire elles la déplacent avec elles. Ainsi mobilisent-elles les couches superficielles du corps, sur les tissus plus profonds comme les muscles, les fascias, les ligaments ou les tendons. Elle augmente la circulation du sang localement avec une sensation d'échauffement. Frotter une jointure aide son articulation et son mouvement parce que les ganglions lymphatiques, qui sont situés autour des articulations pour qu'elles soient lubrifiées et protégées des frottements, sont stimulés et émettent le fluide lymphatique. Selon la façon dont elle est exécutée, la friction sert différents desseins. La friction douce aide le receveur à se détendre, tandis que la friction dure produit les bienfaits de l'exercice. Elle peut être exécutée avec la paume, les doigts, le tranchant de la main ou le poing.

**Exercice 3**

### Friction des reins

**Objectif :** diffuser la chaleur et redonner de l'énergie à l'ensemble du corps.



Passez vigoureusement le tranchant de la main contre les reins pendant environ une minute puis posez la main à plat.

La chaleur se diffuse et la circulation d'énergie est stimulée dans l'ensemble du corps.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Pétrissage

Le geste est plus appuyé, toute la main agit sur les muscles. Le masseur doit manipuler directement muscles et tendons les plus externes. Il travaille les tissus comme s'il voulait les ramollir en les compressant et en les tordant en même temps. Avec la paume, il agit sur les masses musculaires, stimule la circulation sanguine et l'évacuation des toxines, fait disparaître les tensions. Le pétrissage consiste à décoller les masses charnues et à les repousser alternativement de la main en un large mouvement de torsion. Il sert à étirer et à détendre les tissus profonds du corps. Il a un effet relaxant et crée une activité à l'intérieur des parois cellulaires, accroissant la circulation des éléments chimiques qui aident à développer et à régénérer le corps. Le rythme est en général d'un mouvement par seconde.

**Exercice 4**

### Pétrissage des mollets

**Objectif :** récupérer d'un effort physique (idéal après une course par exemple).

Le receveur étant sur le ventre, jambes nues, pétrissez chaque mollet à deux mains alternativement de bas en haut en suivant le contour des mollets.

Soulevez chaque pied dans une main et mesurez la souplesse du mollet en le faisant osciller doucement avec l'autre main.

## Ponçage

Il s'agit de petits mouvements circulaires, de pressions des doigts ou à deux mains et de roulement des pouces.

**Exercice 5**

### Ponçage sur le ventre

**Objectif :** détendre, calmer l'angoisse, faciliter le sommeil ; il sera profitable au moins 1 h 30 après avoir mangé, et avant d'aller dormir. Cet exercice peut être fait sur soi ou sur un autre.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Passez les doigts sur le ventre pour repérer les zones tendues et travaillez-les doucement, en faisant de petits mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre avec le bout des doigts joints.
Sentez que les zones tendues s'assouplissent progressivement.

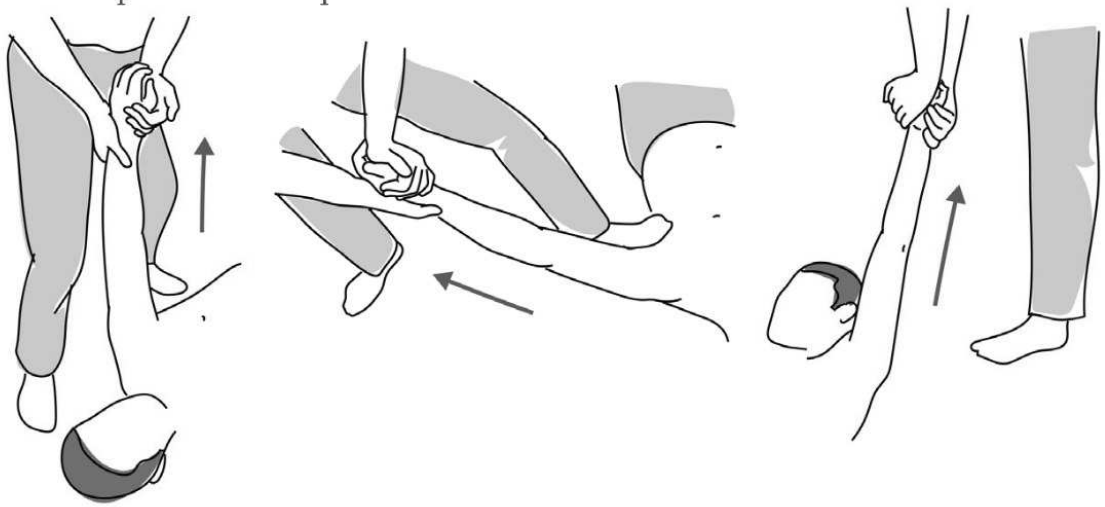
# Étirement

L'étirement est un mouvement de fort allongement utilisé sur les faces latérales du tronc et des membres. Il convient de procéder très progressivement afin de respecter les articulations et de détecter tout signe de gêne.

**Exercice 6**

### Étirement des bras

**Objectif :** détendre le haut du corps, éliminer les tensions dans les épaules, les trapèzes et la nuque.



Le receveur est allongé par terre sur le dos, les bras le long du corps.
Prenez un bras par le poignet et étirez doucement vers le haut, sur le côté et en arrière.
Changez de bras.
Saisissez les deux poignets et en gardant les jambes fléchies et le dos droit, étirez les deux bras vers le haut en soulevant progressivement le receveur jusqu'à ce que sa tête décolle souplement. Alternez ensuite l'étirement d'un bras avec l'autre.
Les bras doivent retomber souplement le long du corps lorsque vous les lâchez.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# Palper-rouler

Dans le palper-rouler, la peau est raclée au-dessus du muscle ; les doigts du masseur pincent la peau de sorte à séparer celle-ci ainsi que le tissu cellulaire sous-cutané des parties plus profondes du corps. Il effectue ensuite des mouvements dans différentes directions en faisant rouler le bourrelet de peau afin de masser les tissus. Les mains se déplacent l'une vers l'autre à partir des faces latérales opposées du corps, de sorte que les tissus se trouvent d'abord décollés, puis roulés, entre les deux mains.

**Exercice 7**

### Palper-rouler sur les trapèzes

**Objectif :** éliminer les tensions du haut du corps, soulager les maux de tête.

Travaillez les trapèzes en palper-rouler en allant de la nuque vers l'épaule, du côté le moins douloureux pour commencer. À faire au minimum 3 fois de chaque côté.

Observez l'amélioration de la mobilité des épaules.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

# Percussion

Il s'agit d'une gamme de mouvements rythmiques rapides, effectués en alternance par les deux mains, de façon répétée. Le masseur porte des coups répétés sur la peau du receveur en plaçant ses mains dans des positions particulières. Les ondes vibratoires peuvent alors toucher les tissus superficiels comme les plus profonds. La percussion a un effet tonifiant et stimulant. Elle accroît la circulation du sang et excite les vaisseaux capillaires sous la peau, tonifiant les muscles. Cela sert aussi à activer le système nerveux et met en alerte les défenses naturelles. On trouve notamment la hachure (avec les doigts ou le tranchant de la main), le claquement (avec les mains en coupe ou à plat) et le martèlement (avec les poings). La valeur essentielle de la percussion est de stimuler les masses charnues, de tonifier la peau et d'améliorer la circulation. Veillez à ce que vos mains soient détendues et vos poignets souples avant de commencer et expérimentez des vitesses et des pressions différentes afin de ne pas mettre trop de force.

## Le tapotement

**Le tapotement est une percussion légère effectuée avec le bout d'un ou de plusieurs doigts. Il est souvent employé sur des points spécifiques du visage.**

### Exercice 8

#### Percussions sur le dos et le bassin

**Objectif :** relâcher le dos et le bassin.

Le receveur, assis sur les talons, se penche en avant et pose sa tête sur ses bras croisés devant lui.

Appliquez des percussions avec les poings sur le dos, de chaque côté de la colonne vertébrale, du haut vers le bas. Veillez à garder les poignets souples afin que soient transmises les vibrations depuis le plat formé par les deuxièmes phalanges et évitez les chocs.

Formez avec chaque main une coupe, la paume en creux, et appliquez à présent les percussions avec le pourtour extérieur de la main restant souple.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Travaillez de la même façon sur le bassin.

Les vibrations propagées dans le dos et le bassin procurent une relaxation profonde.

## Vibrations

Le masseur maintient fermement ses paumes sur la peau de la personne qu'il traite et fait trembler ses bras sans perdre le contact, de sorte à transmettre des ondes vibratoires à son corps. Elle peut s'effectuer du bout des doigts, avec la main ou une partie de l'avant-bras. La vibration est la façon naturelle de détendre une tension musculaire.

**Exercice 9**

### Vibrations sur le ventre

**Objectif :** relaxer profondément, calmer l'angoisse, faciliter le sommeil et la digestion. Ce massage doit s'effectuer au minimum 1 h 30 après le repas.

Posez les paumes le plus à plat possible sur le ventre et appliquez des vibrations douces.

Variez le rythme et l'amplitude.

Les vibrations se propagent dans les organes internes et permettent un relâchement profond.

## Oscillation

L'oscillation consiste à faire bouger les muscles, les articulations ou des parties du corps, de manière rythmée ; cela a un effet relaxant sur les muscles mais augmente également leur tonus si le rythme est rapide. Cela permet de repérer efficacement les parties les moins mobiles.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Exercice 10**

### Oscillation des bras

**Objectif :** détendre le haut du corps, éliminer les tensions dans les épaules, les trapèzes et la nuque. Cet exercice peut être effectué après l'exercice d'étirement des bras (p. 119).

Le receveur est allongé sur le dos, les bras le long du corps.

Saisissez un bras par la main.

Imprimez des oscillations de rythme et d'intensité variables en bougeant le bras dans tous les sens. Veillez à faire bouger les articulations du poignet, du coude et de l'épaule indépendamment.

Changez de bras.

Saisissez les deux bras et appliquez les oscillations simultanément ou alternativement.

Les oscillations génèrent rapidement une relaxation profonde. Les bras retombent lourdement lorsqu'on les lâche.

## Pressions

Il s'agit d'exercer une pression atteignant les tissus profonds. Les mains du masseur ne se déplacent pas, mais demeurent au contraire immobiles à un même endroit pendant un temps déterminé. Ces manœuvres de pression localisée et appuyée utilisent les pouces, la pulpe des doigts ou le talon des mains pour atteindre à la perpendiculaire les tissus où peuvent résider des tensions cachées. On peut également utiliser les avant-bras, les coudes, les genoux et les pieds. Elles servent à stimuler l'énergie en tonification, dispersion ou harmonisation, à éliminer les tensions musculaires, à revitaliser globalement la zone traitée et à apaiser des parties du corps trop irritées. Bien évidemment, en fonction du type de pression et de la zone traitée, l'intensité sera appliquée progressivement et maîtrisée en tenant compte des réactions du receveur.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

**Important**

**Veillez à toujours exercer une pression pendant l'expiration du receveur et à être très progressif, aussi bien pour l'appui que pour le relâchement.**

## Pression de la paume

Cela permet d'appliquer une pression forte sur de larges surfaces. La pression peut être maintenue plusieurs secondes voire quelques minutes. Les bras doivent être droits afin d'éviter la fatigue. Ce type de pression draine et détend. Elle sert aussi à sécuriser la personne après une technique très tonique, à faire une transition entre deux mouvements, à apaiser une zone tendue et à tonifier globalement la circulation de l'énergie.

## Pression du doigt

Comme les doigts sont des outils de précision, cela permet de travailler de manière très localisée en dosant l'intensité de la pression. La pression du pouce est la plus puissante ; elle libère les tensions profondes. Appliquez toujours une pression ferme et verticale, avec la pulpe des doigts.

**Le edging ou pouce pouce**

**C'est une pression effectuée avec les pouces, en un mouvement continu qui suit un muscle ou un méridien. La pression dure environ 2 secondes pour obtenir un effet de relaxation.**

## Pression du coude

Cette pression permet d'aller beaucoup plus profondément que la main ; elle est utilisée dans les zones de muscles denses comme le fessier.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Pression de l'avant-bras

Elle est utilisée sur de larges zones comme les cuisses et permet d'ajouter un mouvement de rotation. Elle apaise et réconforte.

## Pression du genou

Elle permet de libérer les mains tout en appliquant une forte pression. Il convient de contrôler le mouvement pour rester progressif et doux.

## Pression du pied

Cela permet une pression très importante, d'autant plus si elle est effectuée avec le talon.

**Exercice 11**

### Pressions diverses sur le pied

**Objectif :** activer l'ensemble des organes, faciliter l'ancrage, calmer le mental.

Le receveur est installé sur le ventre ; placez-vous entre ses pieds.

Exercez une pression des paumes sur la plante des pieds, plus particulièrement sur l'avant du pied.

Alternez ensuite d'un côté et de l'autre des pressions répétés des doigts sur l'ensemble de la voute plantaire.

Vous pouvez également travailler la plante avec les poings et les phalanges. Veillez à doser la pression en fonction de la réaction du receveur.

Passez en position debout et travaillez les plantes avec vos propres pieds, d'abord l'avant, puis le talon.

*Vous pouvez mesurer le dosage nécessaire afin de maîtriser chaque type de pression.*

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

PARTIE 3

# À VOUS DE JOUER !

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Cette dernière partie vous donne tous les éléments pratiques pour réaliser des massages complets. Tout d'abord, je vous propose une préparation complète, à la fois physique et mentale qui vous permettra de vous maintenir en forme et de développer votre écoute et votre sensibilité tactile grâce à des séquences simples. Ensuite, je vous donne tous les éléments pour pratiquer des automassages sur l'ensemble du corps car il me semble primordial de découvrir son propre corps, d'apprendre à repérer les points spécifiques et les tensions, d'expérimenter le soulagement des contractions et de prendre soin de son bien-être. Enfin, je vous présente différentes séquences de massage utilisant des techniques variées et répondant à divers besoins. La réalisation répétée et l'assimilation de ces diverses techniques vous permettra de développer votre propre pratique et de la faire évoluer.

Copyright © 2016 Eyrolles.

CHAPITRE 7

# PRÉPARER SON CORPS ET SON ESPRIT

**Au programme**

- **Se recentrer**
- **S'échauffer**
- **Entretenir ses mains**
- **Exercer sa sensibilité**
- **Découvrir son énergie**
- **La danse des mains**

*« Perfectionnez le toucher jusqu'à en faire le tact, alors l'intelligence remontera de vos mains jusqu'au cerveau. »*

Henri Bergson

Pour apprendre à masser, on a coutume de dire qu'il faut travailler ses mains, ses poignets, ses coudes, ses épaules, son tronc et ses jambes, sans oublier sa respiration. On l'a vu, la main n'est pas un outil, c'est un organe à part entière de motricité et de manipulation, de préhension, de communication et de toucher. Ma main est vivante, lorsqu'elle décide seule de bouger sur le corps de celui que je masse. Pour cela, il est indispensable de la connaître, de l'entretenir pour ensuite développer sa sensibilité, conscientiser ses sensations et cultiver son ressenti.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# Se recentrer

Le fait d'être calme et centré est indispensable à une pratique saine, pour maintenir la distance juste, à savoir être ouvert aux sensations venant du corps de l'autre sans laisser son propre équilibre être perturbé.

La méditation est certainement la meilleure préparation mentale avant un massage. Cependant, beaucoup de gens imaginent que la méditation est quelque chose de complexe et qu'ils n'en seront pas capables. Or, il suffit essentiellement de s'asseoir et de respirer ! Donc, si le mot méditation vous fait peur, dîtes-vous que c'est un temps où vous vous posez, vous calmez votre souffle et votre esprit, ne serait-ce que cinq minutes.

**Exercice 12**

**Méditation**

La première chose à faire est de vous asseoir par terre, sur vos talons, en tailleur ou sur un coussin de méditation. Le plus confortable est de le faire sur un tapis pour épargner vos chevilles et vos genoux. Vous pouvez également le faire assis sur une chaise, les pieds bien à plat. Dans tous les cas, veillez à être installé confortablement afin que la douleur ne vienne pas vous perturber.

Placez le bout de votre langue contre vos deux dents de devant, au niveau du palais.

Calmez vos pensées. Si vous n'y arrivez pas, imaginez que votre esprit est comme un écran blanc ; des pensées peuvent passer, comme des nuages dans le ciel, mais vous ne les retenez pas, vous ne vous y accrochez pas et vous ramenez doucement votre conscience à votre respiration.

Si vous vous sentez particulièrement agité par une pensée précise, ou plusieurs, vous pouvez visualiser chaque pensée sous forme d'un ballon de baudruche. Voyez leur taille, leur couleur, regardez-les flotter au-dessus de

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

votre main ; regardez attentivement votre main qui tient les cordons des ballons et ouvrez-la. Prenez alors plaisir à voir les ballons s'envoler, vous quitter, et profitez de l'espace créé à ce moment-là dans votre esprit.
Vous êtes à présent dans un état de calme et d'ouverture propice à l'exécution d'un massage en conscience.

Dans de nombreuses pratiques, le ventre, et plus particulièrement la zone appelée *hara*, est considéré comme le centre duquel doit partir le mouvement et l'intention. Les mouvements doivent venir non pas des épaules et du haut du corps mais de la partie inférieure, notamment des hanches, et plus particulièrement du *hara*.

### Le hara

**Le *hara* est une zone particulière dans les arts martiaux et les massages ; elle se situe 3 à 4 doigts en-dessous du nombril et correspond au point 6 du vaisseau conception (6 VC). C'est à la fois un centre de gravité mais également un centre énergétique fondamental ; c'est le centre vital de l'homme. On fixe son énergie en ce point pour pouvoir la canaliser, ce qui procure un état d'équilibre, de calme, de force et de présence dans l'instant.**

### Exercice 13

#### Ancrage et centrage

Quand votre esprit est stable, vous pouvez alors travailler votre *hara*.
En position assise, placez votre main gauche sur votre poitrine et l'autre sur le *hara*, à 4 cm en-dessous de votre nombril. Sentez la chaleur et l'effet de vos mains sur votre corps. Puis appliquez-vous à inspirer en poussant votre main droite, tout en laissant l'autre main immobile. Cela vous permettra de développer votre respiration abdominale.
Puis relâchez la main gauche et progressivement, écartez la main droite de votre ventre, en ressentant l'énergie de votre *hara*. La concentra-

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

tion sur cette zone de votre corps va vous permettre de vous ancrer et de trouver votre axe.

Depuis votre position assise, levez-vous sur les genoux en visualisant un fil qui passe par le *hara* et vous tire vers le haut ; puis relâchez en revenant en position assise et recommencez le mouvement 10 fois.

Puis mettez-vous debout, placez une main sur le sacrum et gardez l'autre sur le *hara*. Effectuez des bascules du bassin d'arrière en avant en vous concentrant sur votre ressenti. Puis faites des cercles avec votre bassin, dans un sens puis dans l'autre. Relâchez les bras, fermez les yeux et concentrez-vous sur la plante de vos pieds, développez la sensation jusqu'à sentir pleinement vos appuis et votre lien avec la terre.

Puis rouvrez les yeux et poussez une paume de main vers le ciel, l'autre vers la terre, à la verticale de votre corps pendant 5 secondes puis changez de côté. Refaites le mouvement deux fois et relâchez.

Vous êtes à présent ancré et conscient de votre centre.

## S'échauffer

Pour la préparation au massage, il est bon d'effectuer un échauffement et quelques étirements de l'ensemble du corps. Voici une proposition d'échauffement rapide et complet du corps (environ 10 minutes) qui permet aussi d'activer la circulation d'énergie dans les méridiens.

### Étirements et respiration

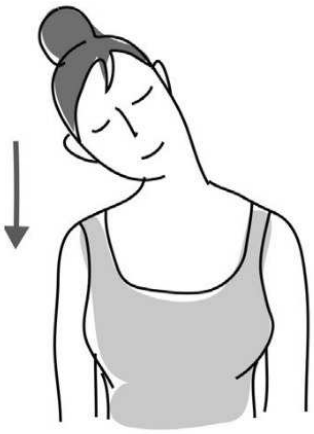
**Les étirements se feront toujours sur l'expiration, de façon progressive et respectueuse des capacités de votre corps.**

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Exercice 14

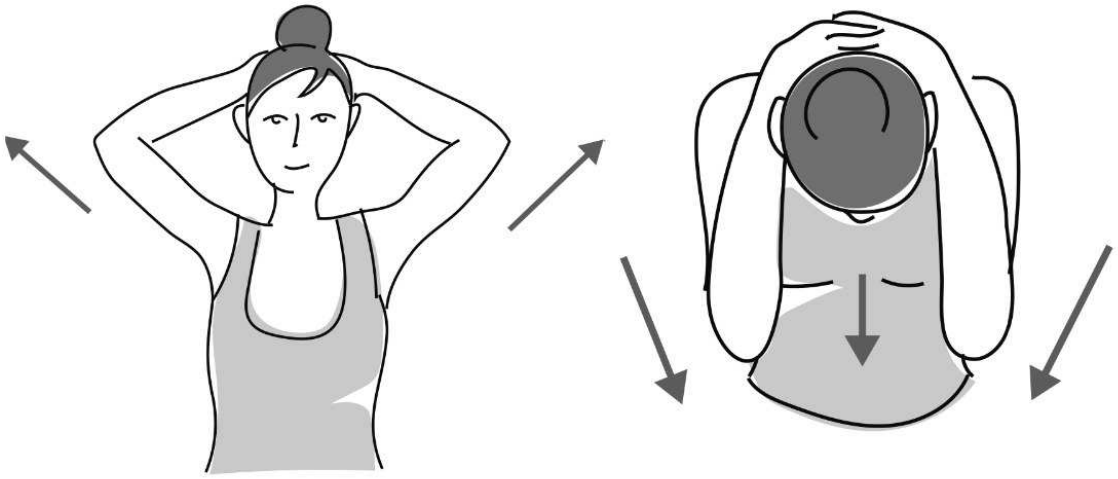
### Échauffement complet



On commence par le haut du corps. Debout, inclinez la tête en latéral alternativement à droite et à gauche doucement 10 fois, comme si vous vouliez poser votre tête sur votre épaule. Veillez à laisser les épaules basses.

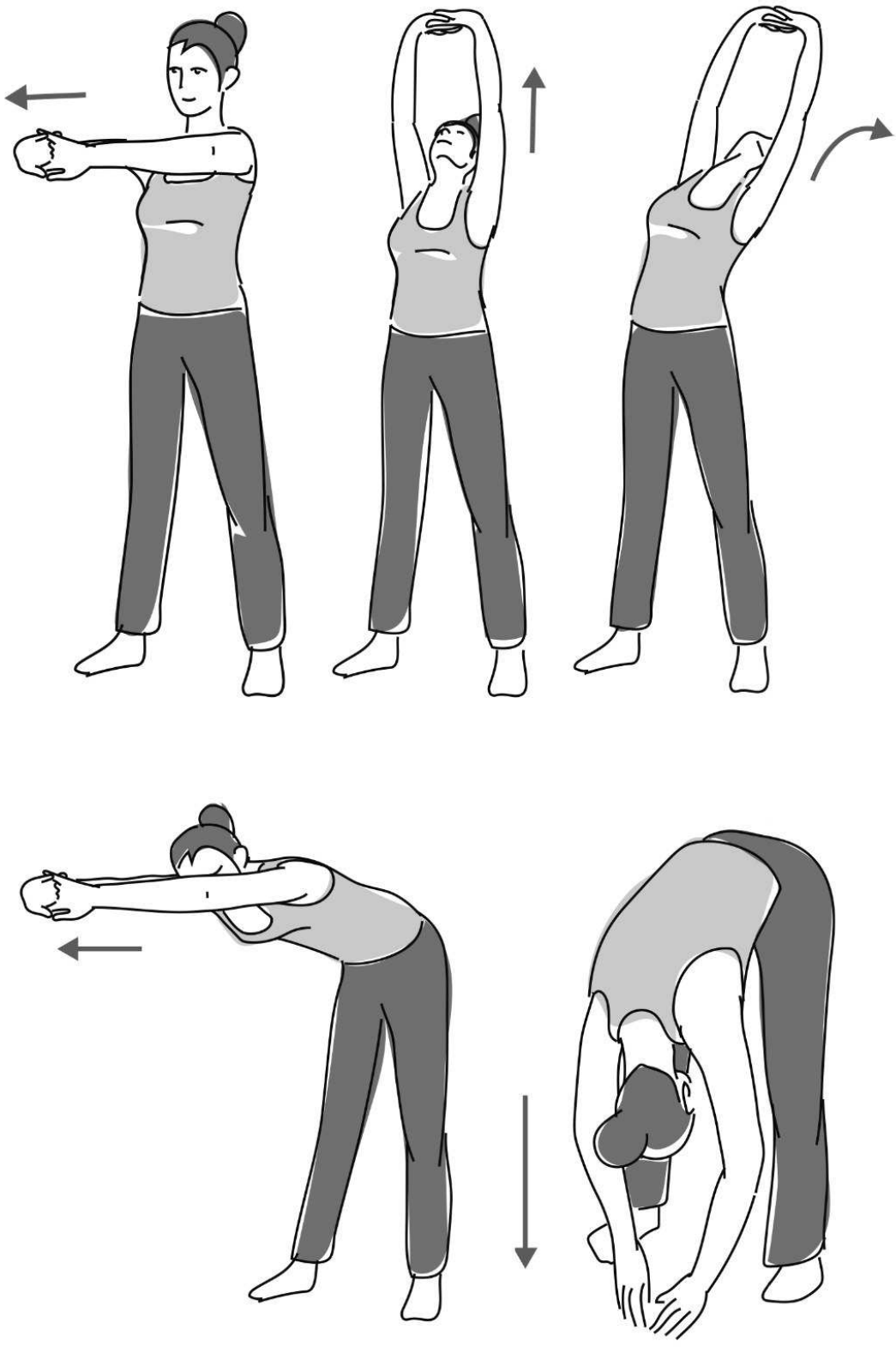
Puis, posez la main droite sur l'oreille gauche et laissez le poids de la main étirer progressivement le cou en veillant à garder l'épaule droite basse pendant environ 5 secondes puis faites la même chose de l'autre côté.

Inclinez la tête en avant et en arrière 10 fois.



Ensuite, croisez les doigts derrière la tête, inspirez en écartant bien les coudes et en les tirant vers le haut et expirez en resserrant les coudes sans lever les épaules et abaissant la tête contre la poitrine ; faites ce mouvement 3 fois.

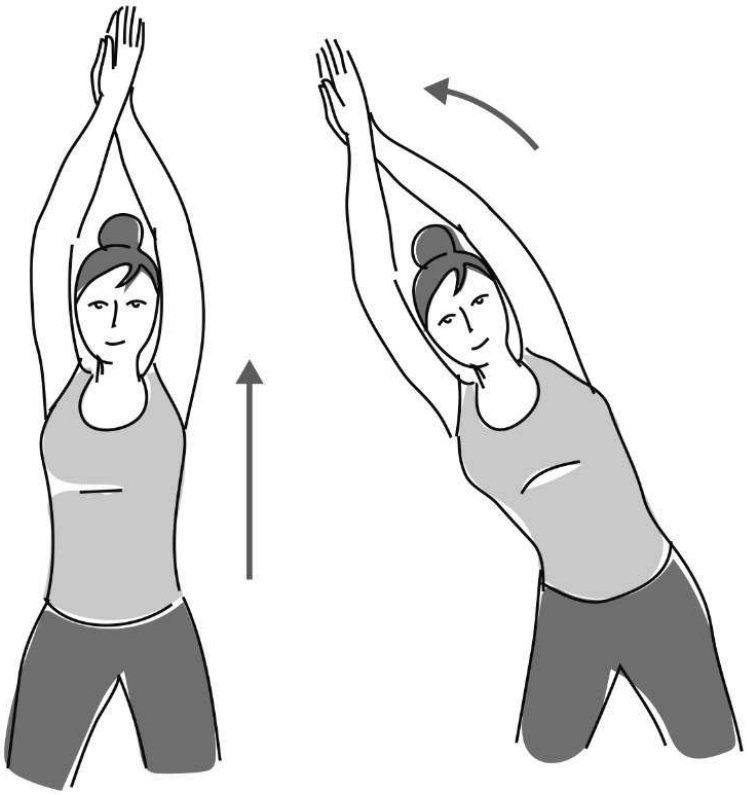
Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles



Croisez les doigts devant le corps, paumes vers l'avant et étirez les bras à l'horizontale pendant 5 secondes puis vers le haut pendant le même temps, puis en arrière et enfin en en penchant le buste en avant, dos droit, jambes écartées et tête dans l'alignement du corps. Puis laissez retomber le corps, mains par terre et étirez le dos. Refaites cette séquence 3 fois.

Copyright © 2016 Eyrolles.

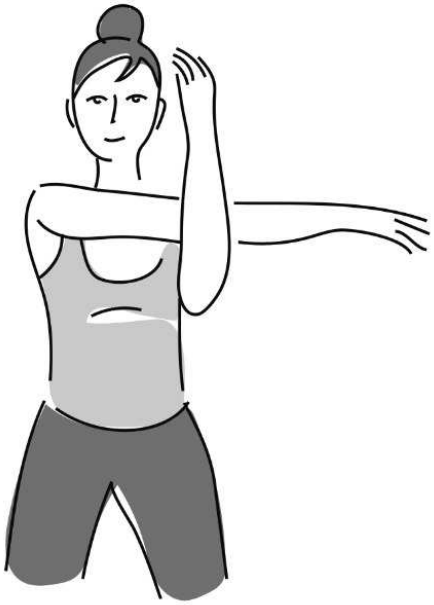
© Groupe Eyrolles



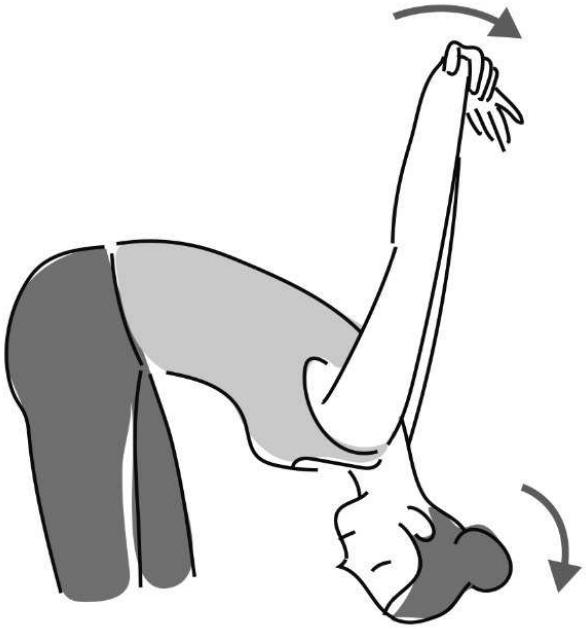
Rapprochez les pieds, mettez les bras au-dessus de la tête en croisant les poignets et faites que les paumes se touchent. Étirez le corps à la verticale pendant 10 secondes puis inclinez à droite en laissant le poids de la main gauche faire l'étirement latéral pendant à nouveau 10 secondes puis changez de côté.

Montez le coude droit au-dessus de la tête et étirez l'épaule en tirant sur le coude pendant 10 secondes puis faites la même chose à gauche, ensuite saisissez chaque coude par la main opposée au-dessus de la tête et refaites un étirement latéral à droite puis à gauche pendant 10 secondes.

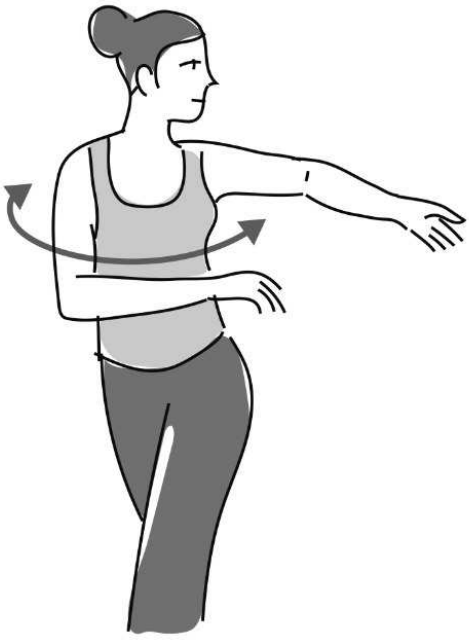
Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles



Passez le bras droit horizontal devant la poitrine et étirez-le en appuyant avec la main gauche sur le coude droit pendant 10 secondes, puis changez de sens.



Saisissez la main droite avec la main gauche dans le dos, penchez-vous en avant et laissez le poids des bras étirer naturellement les épaules pendant 10 secondes puis reprenez la position initiale, changez le sens des mains et refaites-le pendant 10 secondes.

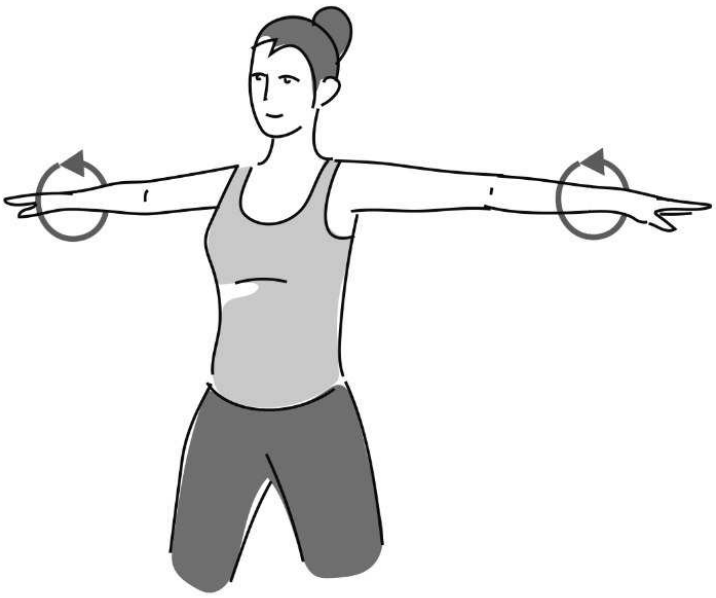


Debout jambes écartées, envoyez alternativement par torsion du buste les coudes droit et gauche le plus loin possible en arrière. Faites cela 10 fois de chaque côté.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Debout bras tendus sur les côtés, faites de très petits cercles en tirant les épaules vers l'arrière 20 fois dans un sens, 20 fois dans l'autre, puis agrandissez les cercles progressivement jusqu'au maximum.



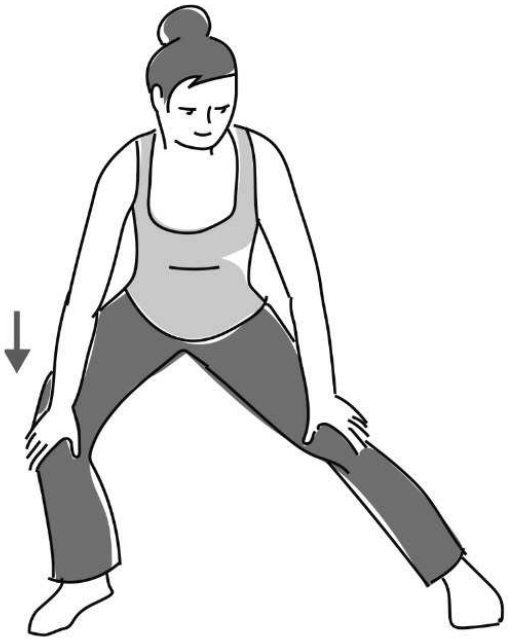
Tendez les bras devant le buste à l'horizontale, paumes vers le sol, ouvrez et fermez les mains de façon tonique, au moins 30 fois puis retournez les paumes vers le ciel et faites à nouveau l'exercice 30 fois.

Maintenez le coude droit avec la main gauche et faites des rotations de l'avant-bras dans un sens puis l'autre 10 fois.

Croisez les poignets et placez les mains paume contre paume ; croisez les doigts et placez les bras tendus devant le corps. En restant les doigts croisés, ramenez les mains vers vous pour inverser le sens des bras et faire passer la main inférieure en haut, poignets vers le ciel, et alternez 3 fois puis changez le sens des mains.

Saisissez les genoux avec les mains et, en gardant les pieds, les chevilles et les genoux serrés l'un contre l'autre, faites tourner les genoux d'avant en arrière 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.

Écartez les jambes pliées en descendant bien le bassin vers le sol ; fléchissez la jambe droite en gardant la jambe gauche tendue pendant 10 secondes puis changez de jambe.



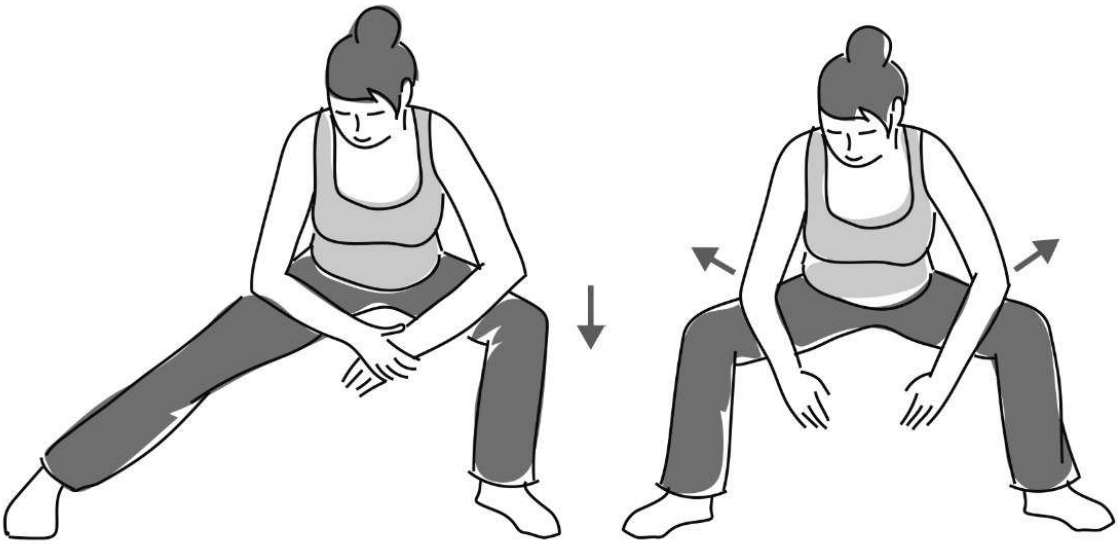
Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Changez à nouveau en descendant au maximum sur la jambe droite et en gardant la jambe gauche tendue.

Tendez les orteils vers l'avant pendant 10 secondes, puis remontez les orteils vers vous pendant à nouveau 10 secondes ; faites la même chose de l'autre côté.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

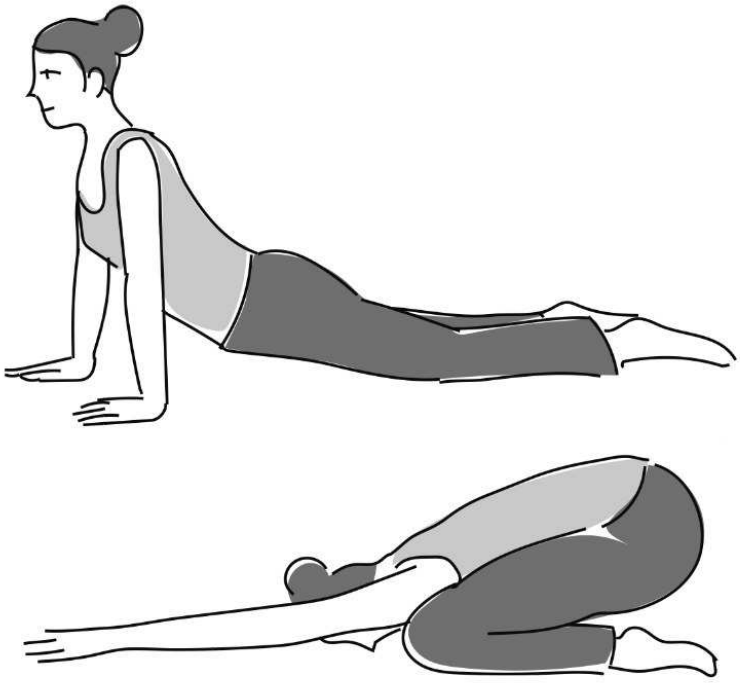


Puis passez d'un côté à l'autre en restant en position basse 10 fois, ensuite remontez en position initiale et poussez l'intérieur des genoux avec les coudes pendant 10 secondes.

Asseyez-vous sur vos talons par terre, puis écartez les genoux et les talons pour venir placer les fesses entre les deux talons. Ajustez la position puis progressivement, en respectant vos possibilités, descendez le dos vers le sol, en vous aidant des appuis des coudes si nécessaire. Si vous arrivez à poser le dos et la tête au sol, vous pouvez accentuer l'étirement en plaçant les bras tendus vers l'arrière.

Revenez en position assise sur les talons et placez le front à terre entre les deux genoux, mettez les bras le long du corps, paumes vers le haut et détendez-vous en ouvrant bien le dos.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles



Puis allongez-vous sur le ventre, mains à hauteur des épaules, poussez sur les bras jusqu'à les tendre pour redresser le haut du corps en laissant les jambes tendues à terre ; relâchez le dos, le bassin et les fessiers. Puis alternez les trois dernières postures à votre rythme, au moins trois fois.

Debout, avancez la jambe droite fléchie et tendez la jambe gauche pour étirer l'arrière pendant 15 secondes en veillant à garder les pieds parallèles, changez de sens. Refaites en écartant plus les jambes puis tendez la jambe avant et fléchissez la jambe arrière pendant 10 secondes.

*Votre corps est à présent complètement préparé pour effectuer un massage.*

Certaines pratiques comme le *shiatsu*, la relaxation coréenne ou le massage thaïlandais, sont particulièrement exigeantes et nécessitent que le donneur soit en bonne forme physique. Un tel échauffement réalisé quotidiennement, de préférence le matin, vous permet également de vous maintenir en bonne condition.

## Entretenir ses mains

Pour les mains plus particulièrement, on peut procéder à un automassage comme indiqué dans l'exercice d'automassage des

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

mains (p. 153), éventuellement avec de l'huile afin d'entretenir la douceur de la peau.

Personnellement, je ne fais rien de particulier pour mes mains si ce n'est de maintenir les ongles courts et propres. En effet, la pratique régulière du massage les maintient fortes et douces naturellement !

Au quotidien, on pourra assouplir et renforcer les mains en pressant une balle de caoutchouc, en faisant rouler une balle de golf, ou même en travaillant de la pâte à modeler, ce qui a également pour effet de diminuer le stress.

## Exercer sa sensibilité

Plus la peau est caressée, plus elle est douce et sensible ; plus le toucher est exercé, plus la perception est fine. Certaines personnes exercées prétendent qu'elles peuvent effectivement « voir » avec les doigts. Donc, plus on masse, plus les doigts sont sensibles, plus la peau développe de capteurs et devient sensible et douce.

### Le saviez-vous ?

L'autopsie de personnes aveugles a montré que les terminaisons nerveuses des doigts n'étaient pas de couleur jaune et blanche comme le sont habituellement les terminaisons nerveuses en dehors de la moelle épinière mais étaient devenues de la même couleur grise que le cerveau. Leurs doigts étaient devenus des cerveaux miniatures à force d'être utilisés, notamment pour lire le braille.

Au quotidien, il y a de multiples occasions d'exercer sa sensibilité. On peut travailler sur du sable, sec ou mouillé ou encore dans l'eau en essayant de poser sa main sans créer d'onde de surface. C'est avec ce type de toucher que vous devez aborder le corps à masser, le contacter sans le perturber et c'est ce qui

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

fournit la perception maximum. On peut également s'exercer au toucher en aveugle ou bien caresser de l'herbe.

### Exercice 15

#### Travail avec un galet

Un galet dans vos mains, vous êtes assis, installé dans une respiration profonde et régulière, vos yeux sont mi-clos, le regard posé à environ un mètre cinquante devant vous.

Sans regarder le galet, prenez conscience de sa forme, de son volume, de son poids et de sa texture. Faites-le rouler sur le dos de vos mains, enfermez-le dans vos paumes, faites-le glisser entre vos doigts.

Effleurez sa surface du bout des doigts, enveloppez-le de vos deux mains. Variez les rythmes, tantôt très lentement (progressez millimètre par millimètre), tantôt plus rapidement.

Sentez le galet devenir plus chaud et plus humide à mesure que vous le manipulez.

Poursuivez jusqu'à ce que vous ayez une représentation visuelle intérieure très précise du galet.

Vous pouvez également tenir un ballon de baudruche entre vos deux mains. Vous allez percevoir un battement, un rythme, votre rythme. Variez la pression des mains sur le ballon et constatez l'effet sur le rythme.

Une fois que vous connaissez votre rythme, vous pouvez aller à la découverte de celui d'un autre.

### Exercice 16

#### Premiers pas avec un partenaire

Sur un receveur assis ou allongé, détendu, placez la main juste au-dessus de la peau, à environ 5 cm et déplacez-la doucement pour avoir le temps d'intégrer les ressentis en terme de variations de sensation de chaleur et d'énergie.

Puis approchez très doucement votre main et posez-la comme sur l'eau. Ayez un toucher très progressif pour contacter respectivement l'énergie, le rythme, la peau, le muscle, l'organe, l'os, la cellule.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Puis bougez très légèrement et très lentement, circulairement dans un sens, puis l'autre et examiner les sensations. Cherchez à déterminer laquelle de vos deux mains est la plus sensible et quel sens vous paraît le plus naturel.

Vous allez trouver vos différentes façons de contacter toutes les couches du corps.

Vous pourrez constater que ce n'est pas forcément le toucher le plus fort qui permet d'aller le plus profondément !

## Découvrir son énergie

Il s'agit ici de développer sa conscience corporelle au niveau énergétique. Lorsqu'on éduque sa sensibilité, on peut ressentir des sensations de picotements, de fourmillements, de chaleur ou de dilatation dans les mains.

**Exercice 17**

### Sentir son énergie

Frottez les mains l'une contre l'autre, puis observez les effets.

Ensuite, centrez-vous sur votre *hara*, et respirez dans le *hara*. Lorsque la sensation est installée, envoyez l'énergie du *hara* dans vos mains. Percevez le lien entre votre *hara*, votre respiration et vos mains.

Placez vos mains paume contre paume devant votre poitrine. Écartez les paumes doucement et observez les sensations. Puis rapprochez-les et écartez-les régulièrement au gré des effets constatés. Sentez le bout de vos doigts et la totalité de la paume et jouez avec la distance.

Faites ensuite des cercles en portant la conscience sur le bout des doigts. Puis tendez l'index d'une main vers la paume de l'autre main en repliant les autres doigts et faites de petits cercles, dans un sens puis dans l'autre.

Examinez les différentes sensations en fonction de votre variation de conscience.

Les mains sont évidemment l'instrument de précision du masseur. Pour développer les sensations, il est bon d'exercer

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

la sensibilité des doigts mais également des paumes, à travers le point spécifique *Lao gong* ou 8 Maître du Cœur (8 MC *cf.* schéma des points particuliers des méridiens p. 148) en médecine chinoise.

**Exercice 18**

### Ouvrir l'énergie des mains

En position de méditation assise, soit en tailleur, soit sur les talons, les mains posées sur les cuisses, paumes vers le ciel, sentez le centre de vos paumes.

Visualisez en ce point une fleur qui grandit doucement et qui s'ouvre. De quelle couleur est-elle ? Est-ce la même couleur ou la même intensité pour les deux mains ?

Déployez la fleur le plus possible puis visualisez qu'elle tourne. Pour chaque main, il y a aura un sens de rotation « naturel » qui apparaîtra sans réfléchir. Est-ce le même pour chaque main ?

Puis posez les mains sur votre *hara* et concentrez-vous sur votre ressenti.

Vous êtes à présent réceptif à l'énergie dans vos mains.

## La danse des mains

Les mains doivent transmettre respect, douceur, chaleur et souplesse. Les deux mains agissent en même temps en complémentarité ; elles ont chacune un rôle bien défini, souvent l'une en soutien (*yin*) et l'autre active (*yang*). Il est donc important de travailler la coordination des mains. Elles vont toucher par couche, noter la texture de la peau – chaude ou froide, lisse ou rugueuse, moite ou sèche –, repérer les muscles durs ou tendus, les os, les contractures et les douleurs. Ensuite, elles vont insister sur les zones contrastées.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Afin d'offrir un toucher fluide et sécurisant, les mains doivent rester fermes et souples, c'est à dire à la fois *yang* et *yin*. Le toucher doit être doux pour aborder, puissant pour sécuriser, puis doux pour envelopper. La sensation de douceur et d'écoute renvoie au toucher de la mère (*yin*), la sensation de puissance et de sécurité renvoie au toucher du père (*yang*).

De plus, l'énergie de la paume est rassurante et guérissante, de type *yin* ; la paume sert à disperser l'énergie alors que les doigts, de type *yang* servent à stimuler. Il est conseillé de toujours disperser avant de stimuler, donc de toujours travailler une zone avec la paume avant d'appliquer des pressions des doigts et de terminer par une technique *yin* par exemple un effleurage. Le travail doit se faire en douceur, avec la puissance sous-jacente.

Le masseur doit donc savoir être à la fois *yin* et *yang* afin d'avoir un massage complet selon les besoins sinon il risque de « ne pas toucher sa cible » ; trop de *yin* engendre la frustration, le receveur attend que les sensations aillent « un peu plus loin », trop de *yang* engendre la fermeture, le receveur se crispe et n'est plus en confiance. Le masseur doit donc avoir intégré les deux aspects en lui-même pour pouvoir toucher l'autre. Pour cela, l'entraînement *yang* sera du renforcement et l'entraînement *yin* développera sa sensibilité.

**Exercice 19**

### Dissocier les mouvements des mains

Lorsqu'on masse, il est important de savoir imprimer des rythmes et des mouvements différents entre les deux mains.

Pour vous y entraîner, faites d'une main un cercle, et de l'autre une lemniscate*, c'est à dire le symbole de l'infini ou un huit couché.

Variez les sens, variez les rythmes et inversez les mains pour habituer votre cerveau à cet exercice.

Rapidement vous prendrez l'habitude de le faire dans les différents sens naturellement.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

CHAPITRE 8

# AUTOMASSAGES

**Au programme**

- **Quelques points pratiques**
- **Automassage des mains**
- **Automassage de la tête**
- **Automassage du corps**
- **Automassage des pieds**

*« Si vous ouvrez votre main, vous pouvez tout recevoir. »*

Maître Dôgen

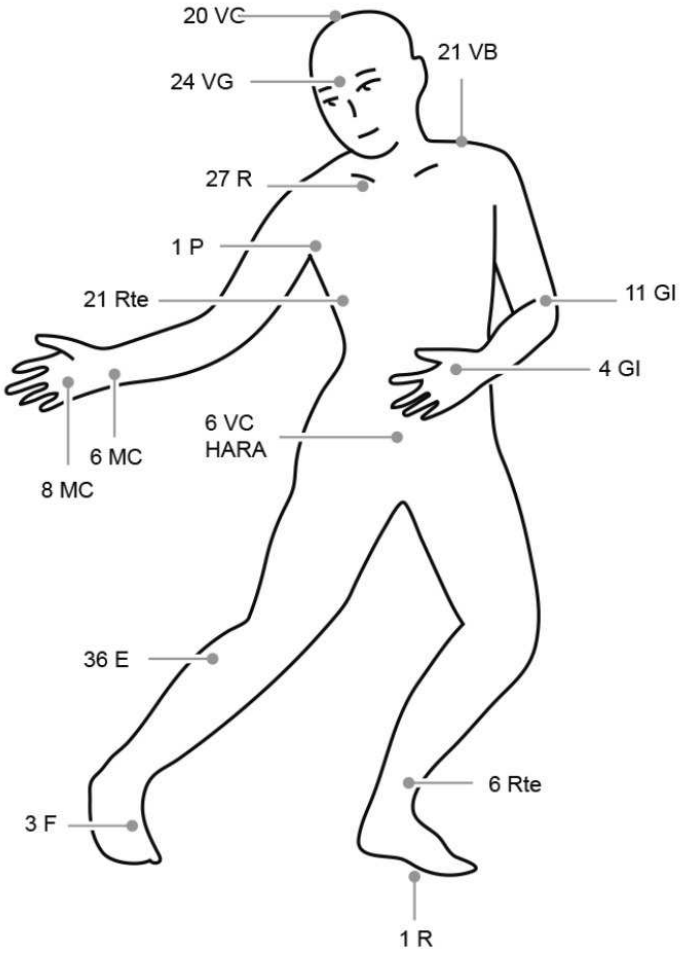
La première étape pour développer son toucher est de connaître son corps et son énergie. L'automassage permet de stimuler son énergie, de découvrir les différents points particuliers du corps, d'analyser et d'affiner son ressenti en fonction des diverses techniques. C'est aussi un excellent moyen de prendre en charge son bien-être au quotidien. Les séquences qui vous sont fournies peuvent être réalisées seules ou bien vous pouvez les combiner selon votre humeur et le temps dont vous disposez !

## Quelques points pratiques

Lorsque vous allez explorer votre corps, vous trouverez instinctivement un certain nombre de creux dans lesquels vos doigts

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

se logent naturellement. Si l'un de ces points est sensible, je vous encourage à aller regarder des planches de médecine traditionnelle chinoise ou à consulter des ouvrages de réflexologie pour découvrir à quoi il correspond. La médecine traditionnelle chinoise dénombre 361 points sur les méridiens répartis sur l'ensemble du corps. Il n'est pas nécessaire de tous les connaître mais il en existe certains qu'il est important de repérer. Ils peuvent être très sensibles, voire douloureux, donc il convient de les aborder avec douceur. Ils sont représentés sur le schéma ci-desous pour un côté seulement ; chaque point a son symétrique de l'autre côté du corps, à part les points 6 VC, 20 VG et 24 VG qui sont dans l'axe. En voici les caractéristiques.




Points particuliers des méridiens

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## 20 Vaisseau Gouverneur (20 VG)

*Bai Hui* ou les cent réunions. Il apporte du *yang* à l'organisme, il peut soulager les maux de tête, les problèmes de mémoire et les problèmes de sommeil. C'est le point le plus haut du corps, sur le sommet de la tête, au niveau de la fontanelle.

## 24 Vaisseau Gouverneur (24 VG)

*Shen Ting*, ou palais de l'évolué, correspond au troisième œil. Il permet de calmer le mental, d'améliorer l'audition, de soulager les maux de têtes et les sinusites, de ramener à la conscience et au calme. On le trouve à un ou deux centimètres au-dessus du point milieu des sourcils.

## 21 Vésicule Biliaire (21 VB)

*Jian Jing* ou puits de l'épaule. Il fait descendre le *yang* de l'épaule, et permet de diminuer le stress. On l'appelle également le point de la colère car il peut être douloureux si on s'est fâché récemment. C'est le point le plus haut du trapèze, à une distance milieu de la nuque et de l'épaule.

**À noter**

**Attention : ne pas stimuler ce point en cas de grossesse !**

## 27 Rein (27 R)

*Shu Fu* ou atelier des assentiments, c'est le dernier point du méridien du rein. Il a un effet dissipateur en cas d'excès d'énergie, de stress ou d'angoisse. On le trouve sous la clavicule, à environ 5 cm de l'axe central du corps.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## 1 Poumon (1 P)

*Zhong Fu* ou atelier central, c'est le premier point du méridien poumon. On le trouve dans le creux antérieur de l'épaule. Il a pour vertu de disperser le *yang* de la poitrine donc de soulager les problèmes respiratoires voire d'aider à arrêter de fumer.

## 21 Rate (21 Rte)

*Da Bao* ou grande enveloppe, c'est le dernier point du méridien de la rate, il se trouve à quelques centimètres en dessous et en arrière du mamelon. Il agit sur la circulation des capillaires, aide à se calmer et à gérer le stress.

## 11 Gros Intestin (11 GI)

*Gu Qi*, courbe de l'étang. On le localise à l'extrémité externe du pli du coude. Il est réputé stimuler l'immunité et chasser les poisons du corps. Il permet de purifier la peau et le sang.

## 6 Maître du Cœur (6 MC)

*Nei Guan*, ou porte interne, calme l'esprit agité et soulage de nombreux symptômes de stress. Il est également très efficace contre le mal des transports. Il se situe à 4 cm en arrière du pli interne du poignet, entre deux tendons.

## 4 Gros Intestin (4 GI)

*He Gu*, ou torrent maîtrisé, stimule la circulation d'énergie du haut du corps. Il active le système de défense du corps, décongestionne le nez, la gorge et les oreilles. Il a une action analgésique et tonique. Il se situe à la jointure entre le pouce et l'index, dans un creux contre l'index.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**À noter**

Attention : ne pas stimuler ce point en cas de grossesse !

## 8 Maître du Cœur (8 MC)

*Lao gong*, ou palais des fatigues, se trouve au milieu de la paume, entre le majeur et l'annulaire quand on replie les doigts. Il active l'énergie et combat l'endormissement.

## 6 Vaisseau Conception (6 VC)

Il s'agit du *hara*, ou *Qi Hai*, océan de l'énergie. Il stimule la chaleur et l'énergie du corps, il est très efficace en cas de fatigue. On le localise à environ 4 cm en dessous du nombril.

**À noter**

Attention : ne pas stimuler ce point en cas de grossesse !

## 36 Estomac (36 E)

*Zu San Li*, ou point de longue vie. C'est le point de tonification le plus utilisé car le plus efficace pour traiter les fatigues et les déficiences ; c'est un point qui stimule la vitalité et prévient les maladies. On le trouve sur la face avant et externe de la jambe, contre le tibia au niveau de la tête du péroné.

**À noter**

Attention : ne pas stimuler ce point en cas de grossesse !

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## 6 Rate (6 Rte)

*San Yin Jiao*, ou croisée des trois *yin*. C'est un point qui tonifie le sang et gère l'énergie du bas du corps. Il est particulièrement efficace pour les problèmes féminins. On le trouve à 5 à 6 cm à la verticale au-dessus de la malléole.

**À noter**

**Attention : ne pas stimuler ce point en cas de grossesse !**

## 3 Foie (3 F)

*Tai Chong*, ou grand courant, permet d'adoucir le stress et les émotions conflictuelles. Il enlève les blocages et les stagnations d'énergie. Il calme, relaxe et détoxifie le foie. Il se situe sur le pied, dans l'espace entre le premier et le deuxième métatarsien à 4 cm environ de la base des orteils.

## 1 Rein (1 R)

*Yong Quan*, c'est la source bouillonnante. Point qui absorbe l'énergie *yin* en provenance de la terre, il permet de calmer l'énergie du foie. Comme il est le point le plus bas du corps, il est très utilisé pour l'ancrage. Il se situe sous le tiers antérieur du pied, au milieu de la plante.

**À noter**

**Attention : ne pas stimuler ce point en cas de grossesse !**

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

# Automassage des mains

En tant que masseur, tout votre corps est votre outil, mais ce sont les mains qui sont vos capteurs, vos antennes. Pour avoir une bonne écoute, recueillir le maximum d'informations, elles doivent être souples et détendues ainsi que les poignets. Ainsi vous limiterez également la fatigue.

**Exercice 20**

### Automassage des mains

Bras tendus à l'horizontale devant vous, ouvrez et fermez les doigts de façon tonique 30 fois.

Mains jointes devant la poitrine, poussez sur les doigts sans bouger les paumes 10 secondes de chaque côté.

Frictionnez chaque poignet entre le pouce et l'index (ou le majeur) de l'autre main puis faites-le tourner plusieurs fois dans chaque sens. Travaillez en douceur les points à la base du poignet.

Étirez chaque doigt des deux mains vers l'arrière puis vers l'avant en guidant doucement l'articulation.

Tenez chaque doigt dans l'autre main pendant 30 secondes à 1 minute.

Effectuez sur chaque doigt des tractions latérales pour chaque phalange et finir en pinçant les bords de l'ongle.

Caressez plusieurs fois le dos de chaque main avec toute l'étendue de l'autre, doigts et paume.

Travaillez de façon circulaire la peau interdigitale.

Massez la paume avec le pouce de l'autre main en essayant de stimuler la mobilité des os. Travaillez le point *Lao gong* au centre de la paume (point 8 Maître Cœur ou 8 MC).

Massez les muscles hypothénar (sous l'auriculaire) et thénar (sous le pouce).

Travaillez le point 4 Gros Intestin (4 GI) à la jonction des métatarses 1 et 2 (correspondant au pouce et à l'index).

Terminez en frottant vos mains comme si vous les passiez sous l'eau.

Placez les mains l'une contre l'autre, les paumes jointes devant la poitrine et concentrez-vous sur les sensations

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# Automassage de la tête

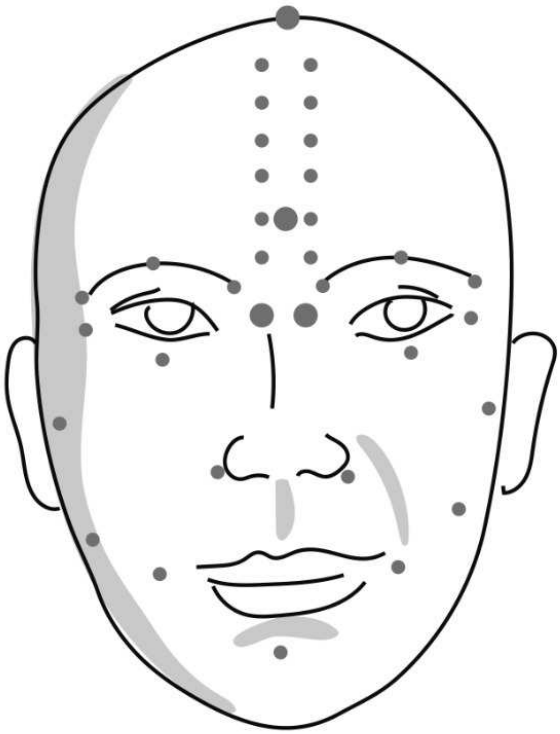
Un automassage régulier de la tête vous permettra de diminuer le stress, l'anxiété et les maux de tête.

**Exercice 21**

### Automassage de la tête

Frottez les paumes l'une contre l'autre pour les chauffer et placez-les devant les yeux ; sentez la chaleur pénétrer et détendre les muscles autour de l'œil.

Frottez les orbites inférieures et supérieures trois fois de l'intérieur vers l'extérieur, puis soulevez très délicatement les paupières ; faites des pressions légères avec l'index sur les points autour de l'œil, à la base du sourcil, au milieu du sourcil, à la fin du sourcil, en dessous de l'œil au milieu de l'orbite inférieure.



Balayez le front avec les paumes, de haut en bas et de droite à gauche, puis appliquez une pression de l'index sur le troisième œil (point 24 VG) légèrement au-dessus du milieu des deux sourcils.

Massez circulairement les tempes avec le bout de plusieurs doigts.

Frappez le crâne avec les poings très relâchés, puis du bout des doigts, ensuite peignez vos cheveux avec vos doigts, d'avant en arrière puis tirez-les délicatement pour stimuler le cuir chevelu.

Travaillez les ailes du nez et sous les pommettes.

Massez profondément les mâchoires, tout le long jusqu'au menton.

Tapotez du bout des doigts les gencives en haut en et bas, puis passez la langue sur les gencives.

Travaillez l'ensemble de l'oreille, le pavillon, le haut (pour la concentration) et le lobe (pour la détente).

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Balayez le cou du plat des mains.

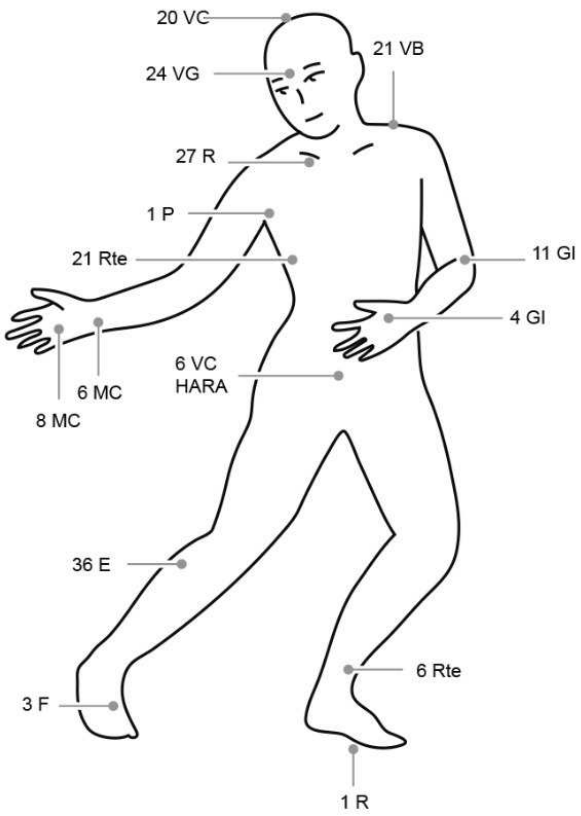
Massez-vous la nuque en pinçant fortement le muscle pour libérer les tensions.

Terminez en appuyant avec les pouces sur l'ensemble des points à la base du crâne (très efficace pour les maux de tête).

Placez les mains l'une contre l'autre, les paumes jointes devant la poitrine et concentrez-vous sur les sensations.

## Automassage du corps

La séquence de base qui vous est donnée peut être enrichie de certains exercices proposés au chapitre précédent. Aidez-vous du schéma.




Points particuliers des méridiens

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

**Exercice 22**

### Automassage du corps

Frappez chaque bras avec le poing de l'autre main en descendant à l'intérieur vers la main et en montant à l'extérieur vers l'épaule, trois fois.

Effectuez un palper-rouler sur le trapèze en profondeur et faites une pression sur le point 21 Vésicule Biliaire (21 VB).

Descendez sur l'épaule, travaillez le point 1 Poumon (1 P) à l'intérieur de l'épaule.

Pressez le bras de l'épaule jusqu'au poignet.

Frottez l'intérieur du coude, travaillez le point 11 Gros Intestin (11 GI) avec le pouce.

Frottez le poignet et travaillez le point 6 Maître du Cœur (6 MC) avec le pouce.

Tapotez du poing l'ensemble de la poitrine.

Lissez avec les doigts les muscles intercostaux.

Tapotez le 27 Rein (27R) et le 21 Rate du bout des doigts.

Travaillez délicatement le sternum du bout des doigts puis le diaphragme en passant doucement sous les côtes, du centre vers l'extérieur.

Massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Percutez les reins avec les poings puis posez les mains à plat dessus pour laisser la chaleur pénétrer.

Percutez le sacrum, le coccyx et les fessiers.

Descendez en percussion le long des jambes à l'extérieur puis remontez à l'intérieur, trois fois.

Travaillez avec les pouces la ligne médiane des cuisses à l'extérieur puis à l'intérieur (en suivant la couture du pantalon).

Frottez l'intérieur des genoux et travaillez les points autour.

Descendez sur l'avant de la jambe en décollant le muscle entre le tibia et le péroné puis remontez par le centre du mollet avec les pouces.

Placez les mains l'une contre l'autre, les paumes jointes devant la poitrine et concentrez-vous sur les sensations.

## Automassage des pieds

L'efficacité de la réflexologie plantaire n'est plus à démontrer. Il est également reconnu que se masser les pieds avant d'aller se coucher favorise l'endormissement et améliore la qualité

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

du sommeil. Alors n'hésitez plus, le soir, occupez-vous de vos pieds ! Cela vous soulagera beaucoup des tensions de la journée. Et vous pourrez ensuite vous exercer sur votre compagnon ou vos enfants.

**Exercice 23**

### Automassage des pieds

Frottez chaque cheville et travaillez les points autour.

Travaillez le tendon d'Achille entre le pouce et l'index.

Frappez la plante des pieds du plat de la main puis frottez-la avec le tranchant de la main.

Travaillez le dessus du pied et le point 3 Foie (3 F) avec l'index dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Glissez les doigts entre les orteils et faites les bouger.

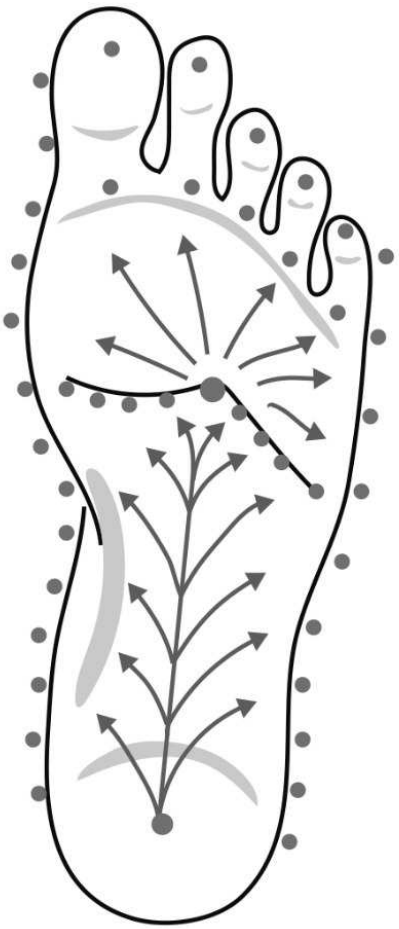
Étirez chaque orteil et pincez les bords de l'ongle puis stimulez la pulpe de chaque orteil entre pouce et index.

Faites bouger la plante des pieds.

Frottez le bord intérieur du pied avec la paume.

Stimulez fortement le point source au milieu de la plante (1 Rein) avec le pouce.

Placez les mains l'une contre l'autre, les paumes jointes devant la poitrine et concentrez-vous sur les sensations.



Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

CHAPITRE 9

# SÉQUENCES DE MASSAGE

**Au programme**

- **Massage assis**
- **Massages relaxants**
- **Massage stimulant**
- **Lancez-vous !**

*« Dans un massage, même de détente, on masse une personne, on masse une vie et une histoire, on ne masse pas seulement un corps. »*

Jean Louis Abrassart

Vous avez à présent tous les éléments pour délivrer des massages complets. Je vous propose ici des séquences que vous pourrez travailler séparément ou combiner en fonction de vos besoins. L'important reste dans tous les cas de pratiquer, dans le respect de l'autre et de vous-même.

Lorsque vous serez familiarisé avec l'ensemble des techniques, rien ne vous empêchera d'improviser en fonction de votre ressenti et de développer vos propres séquences.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# Massage assis

La première séquence que je vous propose est un massage assis. Nul besoin d'un siège particulier, il faut que la personne soit assise avec son dos accessible pour vous. C'est une séquence courte (10 à 15 minutes) que je fais régulièrement à mes amis en soirée, ce qui me permet d'intervenir rapidement et sans perdre le fil des conversations…, mais suffisamment efficace pour que plusieurs me sollicitent ! En effet, même si j'aime pouvoir masser dans ma salle de soins, au calme et avec la musique que je choisis, je dois avouer que pouvoir soulager rapidement les personnes que j'aime m'est tout aussi agréable !

**Mes conseils**

- Demandez au receveur s'il n'a pas de lésion cervicale, de tendinite, de problème articulaire ou vertébral.
- Maintenez votre rythme respiratoire lent pour apaiser le receveur.
- Gardez toujours une main en contact avec le receveur.
- Maintenez votre corps au plus près de celui du receveur. Le contact de votre corps en soutien à son dos est sécurisant.
- Faites les mêmes exercices de chaque côté.
- Lorsqu'un côté est particulièrement douloureux ou tendu, commencez par l'autre ; vous verrez que la détente aura naturellement agi quand vous arriverez sur la tension car le corps aura intégré ce que vous avez fait sur l'autre côté.
- N'oubliez pas de fléchir les jambes et de garder vos épaules basses afin de ne pas forcer. Si vous avez besoin d'appuyer fort, utilisez le poids de votre corps.
- Si vous devez parler à d'autres personnes, détournez votre tête du receveur pour préserver sa « bulle ».
- Vous pouvez parler doucement à l'oreille du receveur pour faciliter sa décontraction.
- Proposez un grand verre d'eau au receveur après le massage et prenez-en un vous-même.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Exercice 24

### Massage assis

Placez-vous dans le dos du receveur.

Posez les mains sur les trapèzes en toucher présence et prenez contact avec le rythme et l'énergie de la personne. Prenez le temps de ralentir votre respiration pour apaiser le receveur.

Étirez la nuque en plaçant la main droite sur le trapèze droit et la main gauche sur la tempe droite. Sur l'expiration du receveur, éloignez les mains en les poussant lentement et progressivement puis changez de côté.

Travaillez doucement les trapèzes en palper-rouler, de la nuque aux épaules. Insistez sur les tensions jusqu'à sentir le relâchement.

Faites une pression des avant-bras à la base de la nuque puis faites-les rouler vers les épaules en appuyant fortement.

Repérez le point 21 VB (*cf.* schéma des points particuliers des méridiens p. 148) et placez la pointe de votre coude dessus. Travaillez très lentement le point dans les sens inverse des aiguilles d'une montre en dosant la pression par rapport aux réactions du receveur.

Travaillez la nuque en pinçant fortement les muscles de bas en haut.

Travaillez ensuite l'ensemble des points à la base du crâne de chaque côté avec le pouce en maintenant le front du receveur de l'autre main.

Revenez aux trapèzes et évaluez à nouveau l'état de tension.

Appliquez des pressions des doigts sur les muscles du haut du dos en suivant la colonne vertébrale puis l'omoplate du haut vers le bas.

Passez les doigts sous l'omoplate pour arriver à la faire se décoller. Éventuellement, faites jouer l'épaule pour faciliter l'accès, en plaçant le bras en arrière.

Demandez au receveur de croiser les mains derrière la tête ; en maintenant un appui dans le dos, étirez la poitrine en ouvrant les coudes vers l'arrière et le haut. Relâchez et recommencez si nécessaire.

Travaillez l'épaule en la faisant bouger d'avant en arrière entre les mains.

Appuyez sur le point 1P fortement avec le pouce.

Saisissez la main du receveur et appliquez des oscillations douces pour évaluer la détente du bras. Si nécessaire, demandez-lui de lâcher l'épaule, le coude ou le poignet.

Étirez les doigts.

Travaillez la paume de la main avec vos pouces.

Mobilisez l'ensemble des articulations et travaillez les doigts entre pouce et index.

Travaillez le poignet avec le pouce et l'index.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Reprenez les oscillations et mesurez la détente. Si nécessaire, continuez à masser la main et le poignet.

Faites l'autre côté.

Placez vos mains sur les épaules et faites-les bouger doucement. Si nécessaire, travaillez à nouveau les trapèzes.

Lorsque la détente vous paraît suffisante, placez une main dans le dos et une sur la poitrine ; évaluez le rythme respiratoire.

Quittez doucement le contact avec le receveur.

Remerciez intérieurement le receveur et coupez le contact avec son énergie avant de passer au suivant. Si possible, passez-vous les mains sous l'eau froide.

## Massages relaxants

Nous avons vu que les bienfaits des massages sont nombreux, et notamment qu'ils sont particulièrement efficaces pour se détendre.

Les massages relaxants devront se faire à un rythme lent, avec des gestes amples et doux. S'accorder au rythme de la respiration est une technique très simple pour calmer le receveur. On peut, par syntonie, se caler sur le rythme respiratoire du receveur puis peu à peu abaisser le rythme pour l'amener à un état de relaxation.

### Relaxation coréenne

Par l'application de vibrations et d'oscillations sur l'ensemble du corps, la relaxation coréenne a un effet profond de détente, en respectant les possibilités du corps. À conseiller à ceux qui ont du mal à lâcher prise !

Cette pratique demande au donneur une bonne condition physique générale ; il est important de veiller à conserver une bonne posture.

On applique des vibrations qui se propagent dans tout le corps et le détendent. Pour bénéficier au maximum de la technique,

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

il est important de respecter un temps d'intégration qui correspond au relâchement après la vibration et qui participe fortement à la sensation de détente.

C'est un massage très efficace qui demande un peu de technique, donc n'hésitez-pas à vous entraîner pour trouver la bonne posture, le bon rythme et les bonnes prises.

La séquence qui vous est proposée traite l'ensemble du corps et dure 30 à 40 minutes, à régler selon votre choix.

### Mes conseils

- **Demandez au receveur s'il est concerné par une des contre-indications suivantes : prothèses, inflammations articulaires, grossesse.**
- **Demandez au receveur quand il a mangé ; si c'est depuis moins d'une heure et demie, évitez les vibrations sur le ventre.**
- **Vérifiez régulièrement le positionnement du corps et son alignement : replacez les épaules, les omoplates, les bras et les hanches.**
- **Veillez à avoir une posture correcte minimisant votre fatigue.**
- **N'hésitez pas à demander au receveur de se relâcher au moment de la technique, notamment de lâcher la mâchoire ou les articulations.**
- **Observez toujours attentivement les réactions du receveur, ses crispations et sa respiration.**
- **Variez les rythmes pour trouver celui le plus adapté au receveur.**
- **Soignez la saisie des pieds et des mains ; vous devez avoir une bonne prise, qui vous permette de bouger sans problème dans tous les sens et qui maintienne le receveur en sécurité.**
- **Faites des pauses régulièrement pour récupérer et éventuellement boire de l'eau.**

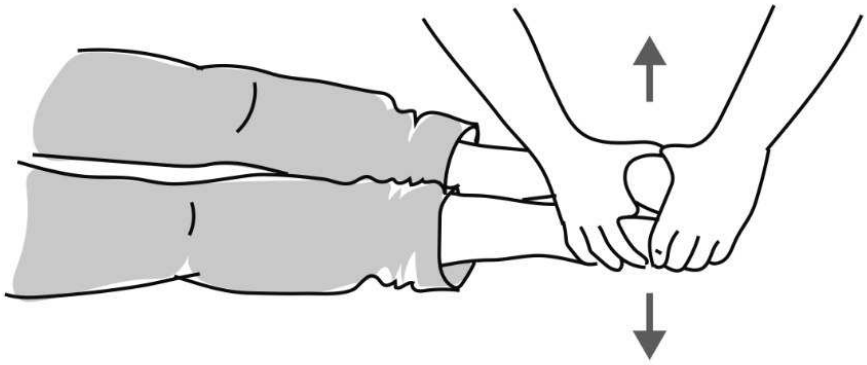
### Exercice 25

#### Relaxation coréenne

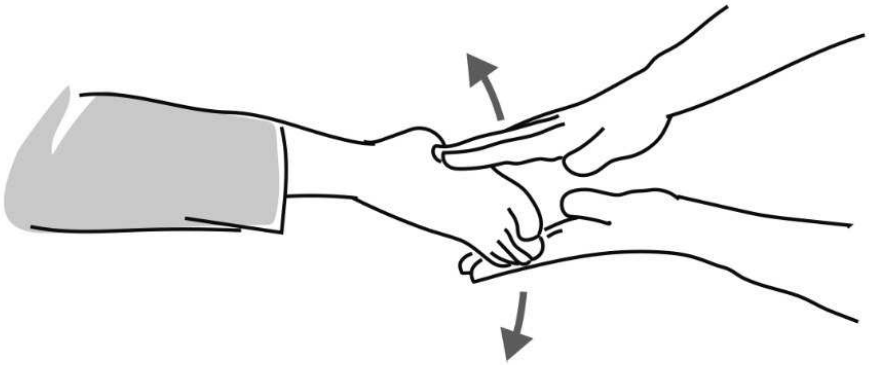
Prenez le temps d'installer le receveur par terre sur un matelas, sur le dos, bras écartés, les épaules déposées au sol et le bassin bien à plat.

Appuyez sur l'ensemble du corps, bras, torse puis jambes avec le plat des mains pour signifier votre présence.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles



Placez-vous de côté au niveau des pieds, tenez-les serrés et appliquez des balancements en avant et en arrière qui doivent finir par se propager à tout le corps jusqu'à la tête. Variez les rythmes jusqu'à trouver celui qui génère le relâchement.



Écartez les jambes du receveur et asseyez-vous face à l'une de ses plantes de pied. Faites pivoter le pied latéralement en appliquant des pressions alternatives.

Appuyez sur le haut de la plante du pied avec la paume et appliquez des pressions rythmées.

Prenez le talon dans la main et remuez la jambe de haut en bas en variant la hauteur et le rythme.

Faites la même chose en la remuant en rotation.

Poussez la jambe à plusieurs reprises pour déverrouiller la hanche.

Secouez à nouveau puis faites descendre la jambe en la laissant finalement tomber.

Changez de jambe.

Levez-vous et prenez à nouveau une cheville dans une main.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Faites à nouveau des secousses en vertical, latéral et en rotation puis poussez d'avant en arrière.

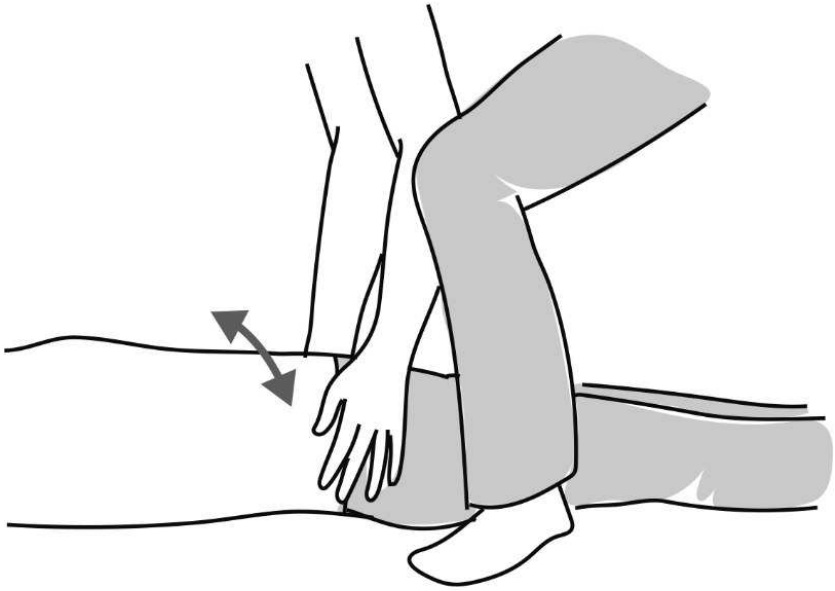
Levez la jambe et faites-là descendre de son propre poids avec des rythmes latéraux en la faisant passer d'une main à l'autre.

Laissez finalement retomber la jambe.

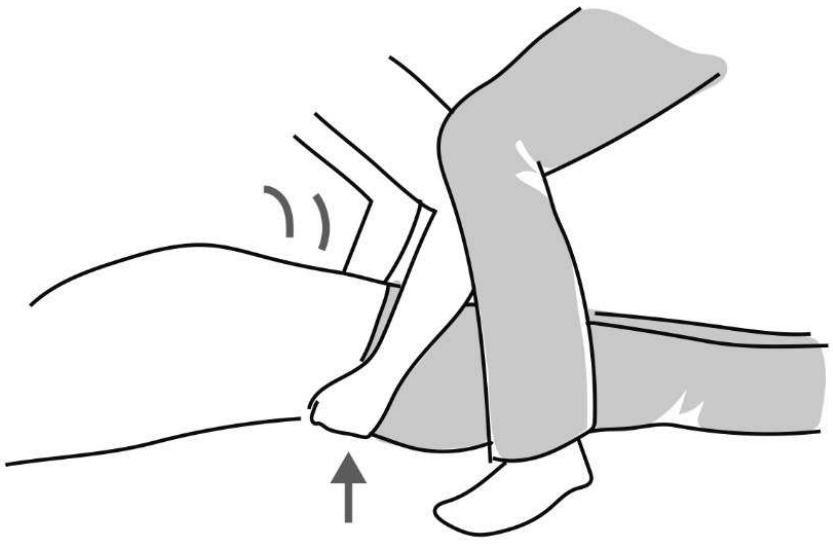
Changez de jambe.

Debout, prenez les deux chevilles et secouez en latéral, vertical et rotation, simultanément et alternativement.

Laissez tomber les jambes.

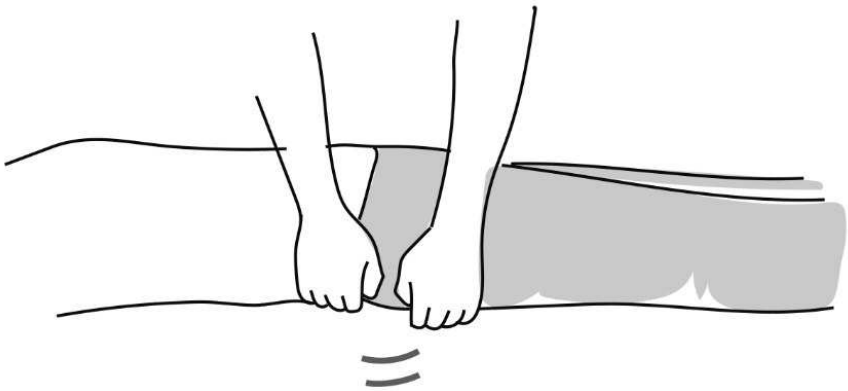


Placez-vous au-dessus du receveur au niveau du bassin, jambes fléchies.



Une main sur chaque hanche, bougez-les latéralement.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles



Glissez les mains sous le bassin, chaque main sous une hanche, soulevez doucement le corps en veillant à conserver le dos droit et secouez-le de haut en bas et latéralement. Veillez à conserver les jambes fléchies pour soulager votre dos

Glissez les mains sous les reins et faites la même chose.

Glissez les mains sous les omoplates et faites la même chose.

Asseyez-vous au niveau du ventre, face au receveur.

Placez vos mains sur la hanche la plus éloignée et remuez-là doucement.

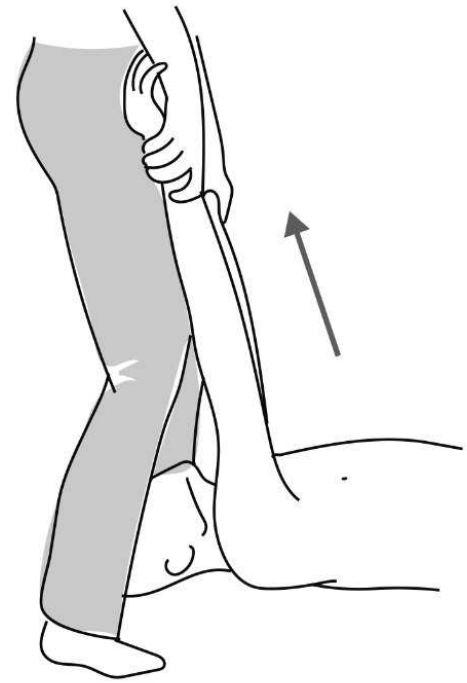
Placez vos mains sur le ventre et appliquez des vibrations douces.

Maintenez une main à plat sur le ventre pendant que vous passez de l'autre côté du receveur.

Faites la même chose de l'autre côté.

Relevez-vous et passez sur le côté d'une épaule.

Prenez la main et secouez en latéral, vertical et rotation. Sollicitez toutes les articulations, épaule, coude et poignet.



Tirez doucement chaque bras vers le haut pour étirer l'épaule, puis sur le côté et vers l'arrière.

Refaites de petites secousses et de plus grandes, puis des mouvements de vagues.

Prenez les deux mains au-dessus de la tête et étirez-les ensemble délicatement jusqu'à soulever la tête puis alternativement.

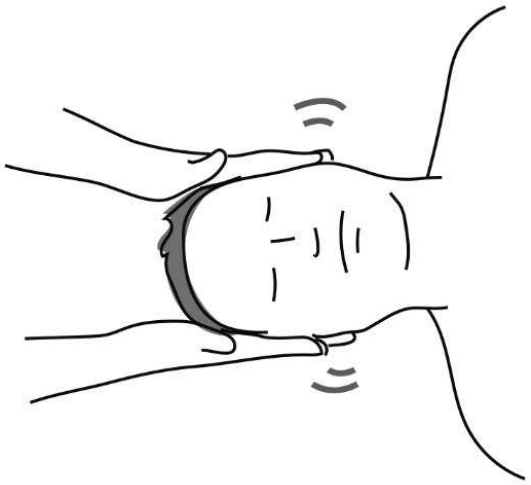
Secouez les deux bras ensemble et alternativement.

Croisez les mains, étirez à nouveau et secouez puis changez de sens.

Copyright © 2016 Eyrolles.

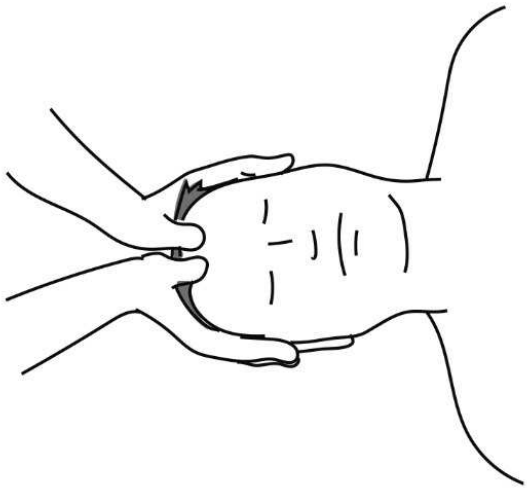
© Groupe Eyrolles

Asseyez-vous derrière la tête. Faites-la bouger doucement du bout des doigts.



Placez les mains sur le haut de la tête et laissez-les quelques secondes.

Quittez doucement le receveur et laissez-le 2 à 3 minutes à ses sensations avant de lui parler.



## Massages à l'huile

Il existe de très nombreuses techniques de massages à l'huile. La séquence que je vous propose s'inspire du massage ayurvédique, du massage californien et du massage *lomi lomi*. Les mouvements sont très amples et enveloppants.

La séquence qui vous est proposée dure de 1 heure à 1 h 30, à régler selon votre choix. Je l'ai découpée en trois parties pour en simplifier l'application. Vous pouvez l'exécuter sur une table de massage ou par terre ; dans tous les cas, veillez à maintenir une bonne posture pour ne pas fatiguer votre dos.

Le receveur sera en slip pour pouvoir travailler l'ensemble du corps ; pour une femme, si elle ne souhaite pas découvrir sa poitrine, respectez son choix.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Il existe de nombreux ouvrages qui vous indiquent comment préparer votre huile de massage. Dans ce cas, prenez le temps de la tester sur vos mains au moins la veille du massage pour vérifier qu'il n'y a pas de problème. Mais pour commencer, vous pouvez en trouver une toute prête dont le parfum et la texture vous plaisent. De même, vous pouvez choisir de travailler à l'huile chaude mais je vous conseille dans un premier temps, pour vous entraîner sans trop de complication, de passer plutôt le flacon à l'eau tiède juste avant le massage.

**Mes conseils**

- Soyez très généreux avec l'huile, surtout sur les zones poilues ; c'est la combinaison de l'huile et du mouvement qui génère un nettoyage du corps.
- Veillez à toujours garder l'huile à portée de main pour pouvoir en remettre si vos mains ne glissent pas assez.
- Veillez à toujours avoir des mouvements très fluides et les plus amples possibles ; c'est cette sensation d'enveloppement qui procure la relaxation.
- Choisissez une huile de massage que vous appréciez et proposez au receveur de la sentir avant de commencer pour vérifier qu'elle lui convient.
- Si vous utilisez des huiles essentielles dans votre huile de massage, choisissez des huiles de qualité et testez-les avant de les utiliser sur un receveur.
- Versez toujours l'huile dans votre main avant de la répandre sur la peau du receveur ; si elle est froide, cela la réchauffera, si elle est chaude, vous pourrez contrôler sa température.
- Suivez le plus possible les reliefs du corps, les muscles et les tendons afin de maintenir un mouvement naturel.
- Pensez à recouvrir les parties du corps que vous ne traitez pas, le haut du corps quand vous travaillez les jambes et le bas lorsque vous êtes sur le torse ou le dos, pour à la fois maintenir le receveur au chaud mais également préserver son intimité.
- Prévoyez des serviettes à proximité pour que le receveur puisse s'essuyer à la fin du massage, en particulier ses pieds pour lui éviter de glisser !

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Exercice 26

### Massage à l'huile du dos

Le receveur s'allonge sur le ventre. Recouvrez ses jambes avec une couverture.

Effectuez des pressions des paumes de pieds jusqu'aux fessiers pour signifier votre présence.

Étalez l'huile généreusement sur le dos et les épaules.

Placez-vous face à la tête et glissez les mains de chaque côté de la nuque au bas du dos et revenez sur les flancs en tirant, remontez sur l'extérieur des bras puis l'intérieur jusqu'à la tête. Faites le mouvement le plus enveloppant possible. Refaites 3 à 5 fois ce mouvement.

Redescendez jusqu'au sacrum et repoussez doucement en suivant la ligne du bassin.

Placez-vous sur le côté et pincez la nuque entre le pouce et l'index en partant du bas vers le haut.

Travaillez dynamiquement les points de la base du crâne.

Massez le trapèze en palper-rouler de la nuque vers l'épaule.

Pétrissez l'épaule, le bras et l'avant-bras.

Tournez-vous vers le dos et faites glisser les paumes sur les flancs, du bassin vers l'épaule puis redescendez sur le bras trois fois.

Massez le flanc opposé en pétrissage.

Frottez les reins avec la paume de la main ou le tranchant pour chauffer la peau jusqu'à ce qu'elle rougisse.

Posez la main à plat sur les reins.

Passez de l'autre côté en maintenant votre main en contact et reprenez la séquence depuis le massage du trapèze.

Revenez face à la tête et refaites la séquence des mains glissées dans le dos.

Appuyez les pouces de chaque côté de la première vertèbre dorsale et descendez doucement vers le bassin.

Terminez le travail du dos sur le côté en remontant très doucement une main en effleurage léger du bassin à la nuque.

Placez une serviette sur le dos, puis une couverture et placez-là sur le dos et les bras.

Posez les mains à plat sur le haut du dos et descendre jusqu'aux pieds en effectuant des pressions des paumes.

On peut maintenant passer aux jambes, en commençant par l'arrière.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Exercice 27

### Massage à l'huile des jambes

Découvrez les jambes. Placez-vous face aux pieds, une main sur chaque talon et entrez en contact quelques secondes.

Répandez l'huile sur une jambe.

Appuyez avec le poing sur l'avant de la plante du pied.

Placez-vous sur le côté ; faites glisser vos paumes depuis la cheville en remontant par l'intérieur de la jambe et en redescendant du côté extérieur jusqu'au pied. Faites ce mouvement trois fois.

Massez la cheville entre les pouces et les index.

Travaillez le tendon d'Achille avec les pouces.

Pétrissez en remontant sur le mollet.

Frottez l'intérieur du genou avec les pouces.

Pétrissez la cuisse en remontant vers le fessier.

Revenez face aux pieds. Effectuez des glissements des paumes en remontant sur le centre et en redescendant sur les côtés plusieurs fois. Saisissez le pied dans une main.

Balayez l'avant de la jambe du genou vers les orteils avec chaque main alternativement.

Soulevez la jambe, placez la cheville à la verticale du genou et appuyez sur la plante du pied progressivement pour étirer la cheville.

Saisissez l'avant du pied et faites tourner la cheville.

Refaites des balayages en faisant redescendre la jambe.

Effectuez à nouveau des glissements des paumes en remontant au centre et en descendant sur les côtés.

Repassez sur le côté de la jambe et effectuez les glissements en remontant par l'intérieur et en descendant par l'extérieur.

Refaites ce mouvement en appuyant avec les avant-bras.

Passez à l'autre jambe.

Placez-vous face aux pieds et faites glisser vos mains en montant par l'intérieur et en redescendant par l'extérieur sur les deux jambes simultanément.

Placez vos mains sur les talons pendant quelques secondes.

Demandez au receveur de passer sur le dos.

Saisissez chaque pied dans une main et étirez doucement.

Poussez chaque jambe alternativement pour libérer les hanches.

Posez une jambe et secouez l'autre doucement.

Effectuez des balayages de l'arrière de la jambe en faisant glisser vos paumes alternativement du genou au talon.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Saisissez le talon et bougez la jambe en rotation.

Reposez la jambe. Enduisez la jambe d'huile.

Placez-vous sur le côté et effectuez les balayages en faisant glisser les mains à l'intérieur en remontant et à l'extérieur en redescendant.

Travaillez la cheville entre les pouces et les index.

Travaillez le genou entre les pouces et les index.

Pétrissez la cuisse en remontant.

Replacez-vous face au pied et effectuez les balayages en faisant glisser les mains au centre en remontant et sur les côtés en descendant. Saisissez le pied, refaites des balayages de l'arrière de la jambe.

Faites vibrer le mollet en tapotant le muscle sur le côté.

Reposez la jambe et refaites des balayages en remontant sur le centre de la jambe et la cuisse.

Puis refaites les balayages sur le côté.

Passez à l'autre jambe.

Placez-vous face aux pieds et faites des balayages sur les deux jambes en remontant à l'intérieur et en descendant à l'extérieur.

Posez chaque main sur un pied et restez en contact quelques secondes avant de lâcher le receveur pour le recouvrir avec une serviette et une couverture.

Posez les mains à plat en remontant vers le ventre.

Nous allons à présent passer à la dernière partie qui concerne la poitrine et le ventre. Si le receveur est gêné, n'insistez pas pour la réaliser.

**À noter**

> **Observez comment le receveur se retourne lorsque vous le lui demandez ; s'il prend son temps parce qu'il se sent engourdi, c'est que vous avez été efficace pour le détendre !**

**Exercice 28**

### Massage à l'huile de la poitrine et du ventre

Placez-vous face au sommet de la tête du receveur. Découvrez délicatement sa poitrine et son ventre.

Répandez l'huile sur son corps.

Faites des passages enveloppants similaires à ceux effectués dans le dos en faisant glisser les paumes au centre du corps en descendant du cou vers le

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

ventre, en remontant sur les flancs, en passant sur l'intérieur des bras, des épaules vers les mains puis de l'extérieur des mains vers les épaules, la nuque et la tête.

Glissez les mains sous le haut du dos et travaillez les muscles, en insistant sur les trapèzes.

Travaillez la nuque, puis très délicatement le cou entre pouce et index.

Refaites les passages enveloppants en descendant au centre et en remontant sur les côtés et les bras.

Passez sur le côté. Travaillez le flanc opposé en pétrissage.

Faites des cercles sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec les paumes des deux mains.

Faites des balayages des deux mains en partant du côté du ventre, en remontant vers l'épaule et en descendant sur le bras vers la main.

Travaillez l'épaule et le pectoral avec des glissements circulaires des paumes.

Soulevez le bras et balayez l'ensemble de l'arrière du bras, de l'épaule à la main.

Saisissez la main et secouez doucement le bras.

Passez de l'autre côté en maintenant votre main sur la poitrine et refaites la séquence.

Refaites des passages enveloppants.

Terminez en remontant une main en effleurage dans l'axe du corps du ventre jusqu'au cou.

Placez une serviette et une couverture sur le ventre, la poitrine et les bras.

Placez-vous face à la tête du receveur, les mains sur le haut du crâne pendant quelques instants et quittez doucement le contact.

Si vous êtes à l'aise, cette séquence pourra être complétée par un massage des pieds ou de la tête.

## Massage des pieds

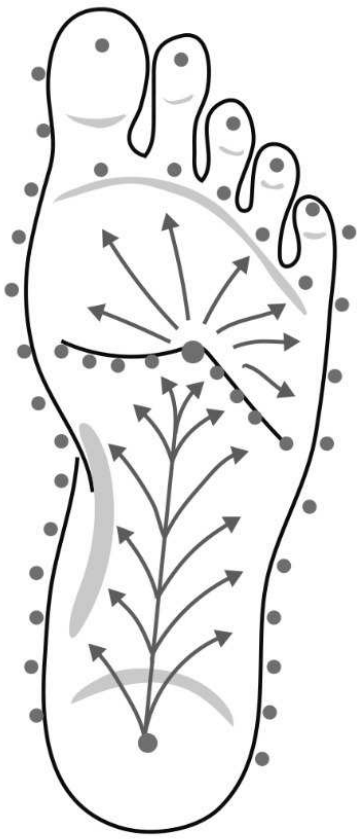
Le massage des pieds est particulièrement indiqué pour gérer le stress, soulager les maux de tête en favorisant l'ancrage, lutter contre la fatigue, améliorer la circulation. Masser les pieds avant d'aller au lit facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Cette séquence de massage dure environ 30 minutes et peut s'effectuer par terre avec un receveur assis ou allongé sur le dos, ou sur une table de massage ou encore dans un fauteuil. L'essentiel est que le receveur soit confortablement installé.

Le schéma ci-dessous vous donne quelques repères pour effectuer cette séquence.



Massage du pied

**Mes conseils**

- **Dégagez les pieds et les jambes jusqu'aux genoux.**
- **Placez des coussins sous les genoux ou les cuisses du receveur.**
- **Recouvrez le reste du corps par une couverture.**
- **Demandez au receveur s'il est concerné par les contre-indications suivantes : inflammation ou traumatisme des pieds, mycose, verrues, diabète.**
- **Pour les femmes enceintes, retirez de la séquence les points abortifs.**
- **Ayez près de vous des lingettes et des serviettes pour essuyer les pieds avant et après le massage.**

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

## Exercice 29

### Massage des pieds

Le receveur est allongé sur le dos. Prenez une jambe dans chaque main et étirez-les.

Poussez les jambes alternativement pour débloquer les hanches.

Secouez les jambes simultanément et alternativement jusqu'à ressentir le relâchement du receveur.

Couvrez un pied avec une serviette.

Mettez de l'huile dans votre main et répartissez-la généreusement sur le pied découvert.

Frottez les bords du pied interne et externe entre vos mains alternativement.

Frottez puis frappez la plante des pieds du plat de la main, sur l'ensemble du pied.

Frappez du poing le talon.

Prenez le talon dans la main et effectuez des rotations.

Prenez la cheville entre les mains et effectuez des rotations.

Massez les points autour de la cheville.

Poussez l'avant du pied avec le plat de la main.

Placez le poing sur la plante, la pointe du métatarse 3, c'est-à-dire l'os du poing correspondant à la base du majeur en contact avec le point 1 Rein et appuyez fortement.

Balayez l'ensemble de la voute plantaire avec le dessus des doigts du talon vers les orteils.

Balayez des orteils vers le talon en commençant par le dessus de la main jusqu'à l'avant-bras.

Saisissez le dessus du pied avec les doigts, les pouces sur la plante ; mobilisez le pied en le faisant bouger latéralement et en écartant la plante.

Travaillez le centre de la plante de bas en haut avec les pouces comme indiqué sur le schéma du pied trois fois.

Travaillez le point 1 Rein dans le sens des aiguilles d'une montre.

Massez la partie avant du pied et mobilisez les articulations des métatarses.

Massez la base de chaque orteil avec le pouce et l'index. Travaillez chaque orteil en étirement et rotation et finissez en pressant la base de l'ongle de chaque côté.

Travaillez la pulpe de chaque orteil avec le pouce et l'index.

Glissez les doigts entre chaque orteil et faites tourner. Travaillez le bord interne du pied avec la paume.

Enserrez le bord interne avec les doigts sur le dessus et les pouces sur la plante. Effectuez un mouvement de rotation inverse des deux mains.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Travaillez la ligne de points sur les bords interne et externe du pied indiqués sur le schéma avec le pouce.

Travaillez le bord externe du pied en le frottant.

Travaillez le point situé au milieu du talon comme indiqué.

Massez le tendon d'Achille.

Faites vibrer le mollet en appliquant des tapotements latéraux.

Glissez les doigts sur le dessus du pied, des orteils jusqu'au genou en effleurage 3 à 5 fois.

Placez une main sur le dessus du pied, l'autre en dessous et restez 10 secondes avant de vous retirer doucement.

Refaites la séquence pour l'autre pied.

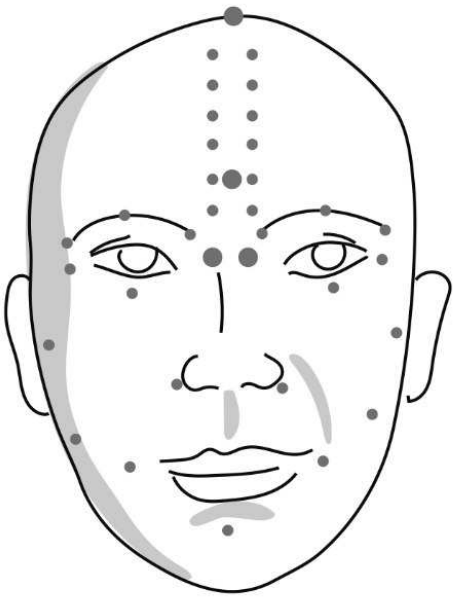
Terminez en plaçant vos mains sur les deux pieds pendant quelques secondes avant de quitter le receveur.

## Massage de la tête

C'est une séquence de 20 minutes qui permet de calmer l'angoisse, d'apaiser le mental et favorise l'endormissement.

Le receveur est sur le dos, sur une table de massage ou par terre.

Le schéma ci-dessous vous indique les zones à travailler plus particulièrement.



Points de massage du visage

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

**Mes conseils**

- **Veillez à couvrir le reste du corps pour maintenir le receveur au chaud.**
- **Veillez à ne pas avoir les mains trop chaudes, c'est inconfortable sur la tête.**
- **Les mains sont très légèrement huilées pour les aider à glisser mais pas trop pour ne pas déposer de gras sur le visage et pas trop parfumées pour ne pas indisposer le receveur.**
- **Ayez les mains très souples, avec un contact léger et sécurisant.**
- **Tapotez avec le bout des doigts souples ou avec le majeur posé sur l'index.**

## Exercice 30

### Massage du visage

Le receveur est allongé sur le dos, par terre ou sur une table de massage.
Prenez contact avec le receveur par les épaules ; faites-les bouger doucement.
Prenez la tête dans les mains ; veillez à ce que la tête soit lourde, complètement relâchée.
Balayez la nuque avec les paumes des mains alternativement des épaules vers le sommet du crâne.
Placez une main sur l'oreille droite et tournez délicatement la tête vers la droite ; travaillez les muscles de la nuque du bas vers le haut entre le pouce et l'index.
Procédez de la même façon de l'autre côté.
Balayez à nouveau la nuque.
Posez délicatement la tête ; passez les mains sous le dos et travaillez les muscles autour de la colonne vertébrale et les trapèzes.
Reprenez la tête dans les mains et travaillez la nuque du bout des doigts.
Effectuez des pressions sur les points à la base du crâne.
Balayez à nouveau la nuque.
Posez la tête sur vos genoux si vous êtes par terre.
Chauffez vos mains et placez-les juste au-dessus des yeux quelques secondes.
Brossez le front du plat des paumes de bas en haut.
Croisez les doigts de chaque main et pincez délicatement entre les deux pouces la zone en haut du nez et des sourcils (voir schéma).
Travaillez les points du front avec les deux pouces (voir schéma).
Travaillez le point 24 VG avec l'index et le majeur (voir schéma).
Faites une pression forte avec le pouce sur le point 20 VG en posant l'autre main sur le front et travaillez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à sentir un relâchement de l'ensemble du corps.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Balayez les sourcils de l'intérieur vers l'extérieur avec les pouces trois fois en terminant sur les tempes jusqu'aux cheveux, puis effectuez des pressions du pouce en suivant la même trajectoire.

Effectuez des pressions délicates du bout des doigts sur l'intérieur de l'orbite supérieure.

Faites la même chose (balayage et pressions) sur l'orbite inférieure.

Travaillez plus spécifiquement les points autour des yeux (voir schéma) à savoir à la base des sourcils, au milieu des sourcils, au bout des sourcils, sur le bord externe de l'œil et en dessous de l'œil.

Effectuez une pression avec l'index et le majeur sur les côtés des ailes du nez (voir schéma).

Massez les tempes du bout des doigts, puis les pommettes et enfin les mâchoires en descendant vers le menton.

Frottez le creux du menton avec l'index.

Massez le cou en le balayant avec les paumes de bas en haut.

Placez vos mains étalées sur le crâne et massez-le doucement en bougeant les paumes.

Tapotez le front du bout des doigts.

Tapotez les tempes avec les index.

Tapotez le point 24 VG avec l'index.

Tapotez la base des ailes du nez avec les index, puis les gencives en suivant les contours des lèvres supérieures et inférieures.

Tapotez les côtés de la bouche (voir schéma) puis la mâchoire.

Posez les mains en haut de la tête et descendez en balayant les joues pour finir en étirant le lobe de l'oreille trois fois.

Travaillez le pourtour de l'oreille avec le pouce et l'index en insistant sur les lobes.

Effectuez une pression avec l'index au niveau du cartilage fermant l'oreille.

Posez les mains de chaque côté du cou et remontez délicatement jusqu'aux cheveux trois fois.

Reprenez la tête dans les mains et balayez la nuque en la reposant délicatement.

Posez les mains sur le haut de la tête et quittez doucement le receveur.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# Massage stimulant

Le massage stimulant s'adresse principalement à deux types de personnes. Tout d'abord les personnes sportives qui souhaitent améliorer leurs performances. Ensuite les personnes très fatiguées, voire apathiques qui souhaitent récupérer du tonus musculaire et relancer leur énergie vitale.

La séquence doit être courte, maximum 20 minutes, afin de ne pas relâcher le tonus musculaire. Elle peut toutefois être faite quotidiennement afin d'améliorer la souplesse et la disponibilité du corps, avant une échéance sportive par exemple.

Le receveur est habillé. Le massage s'effectue par terre. Les techniques proposées viennent du *shiatsu* et du massage thaïlandais. Elles comportent beaucoup de percussions, d'étirements et des pressions fortes et dynamiques. Le rythme du massage doit être soutenu, les durées des pressions sont courtes afin de réveiller le corps. On procédera toujours des pieds vers la tête. Il faut évidemment régler le rythme en fonction de la personne, de son état de santé et de son dynamisme musculaire.

**Mes conseils**

- **Quand vous appliquez une pression, veillez à toujours le faire sur l'expiration du receveur.**
- **Les points seront à travailler avec un ou deux pouces, dans le sens des aiguilles d'une montre ou avec des pressions pulsées pour donner une impulsion à l'énergie du corps.**
- **Avec un sportif, n'hésitez pas à appuyer très fort pour aller profondément, utilisez au maximum le poids de votre corps pour accentuer les pressions.**

**Exercice 31**

### Massage stimulant

Le receveur se place par terre sur le ventre, jambes écartées.
Debout, massez les pieds de la personne avec vos orteils et vos talons.
Asseyez-vous entre les pieds du receveur, les fesses sur les talons.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Travaillez les pieds avec les poings.

Effectuez des pressions sur le point 1 R (voir schéma p. 148).

Effectuez des pressions des paumes sur les deux jambes en même temps en partant des chevilles jusqu'en haut des cuisses trois fois.

Soulevez un pied et frappez le talon avec le poing.

Repliez la jambe pour poser le pied sur la fesse.

Etirez la plante du pied en appuyant avec votre avant-bras.

Stimulez le point 36 E. Mettez-vous debout et soulevez légèrement la jambe pour déverrouiller le genou.

Faites des pressions de la plante du pied sur la cuisse.

Faites la même séquence avec l'autre jambe.

Saisissez les deux jambes, repliez-les vers les fesses.

Croisez les pieds et recommencez, puis changez de sens.

Reposez les jambes. Asseyez-vous sur les cuisses du receveur, les pieds en appui sur les orteils. Effectuez des pressions des paumes sur le dos en remontant jusqu'aux épaules trois fois.

Attrapez ses poignets et étirez en arrière progressivement trois fois.

Laissez retomber délicatement. Relevez-vous et travaillez les fessiers avec des pressions latérales des paumes.

Passez sur le côté et travaillez chaque fesse avec votre genou en maîtrisant l'intensité de la pression.

Demandez au receveur de se retourner, bras écartés.

Faites des pressions des paumes sur tout le corps de bas en haut en partant des chevilles et en remontant à la poitrine.

Activez très fortement le point 6 VC avec les pouces.

Saisissez les chevilles et repliez les jambes sur le torse.

Posez les pieds du receveur sur vos genoux et appuyez à la fois sur vos genoux et ses genoux pour effectuer un étirement lombaire progressif, trois fois.

Puis croisez les pieds et appuyez à nouveau sur les genoux. Changez de sens.

Maintenez une jambe pliée et tendez celle du dessous, poussez doucement pour étirer l'ensemble de la jambe. Changez de sens. Raccompagnez doucement les jambes vers le sol.

Effectuez des pressions de la paume sur l'ensemble d'un bras, du muscle pectoral à la main.

Faites de fortes pressions du pouce sur le point 8 MC.

Changez de bras.

Mettez-vous debout et étirez un bras vers le haut, le côté et en arrière.

Faites la même chose pour l'autre bras.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Demandez au receveur de s'asseoir sur les talons et de baisser le front vers le sol, les mains le long du corps. Effectuez des percussions avec les mains en coupe sur le dos et le bassin en allant de bas en haut.

Le receveur redresse le dos. Placez-vous debout derrière lui, en soutien. Appuyez plusieurs fois fortement avec les pouces sur les trapèzes.

Mettez-vous à genoux. Massez la nuque et les points à l'arrière du crâne.

Redressez-vous. Demandez au receveur de croiser les bras devant la poitrine et saisissez chaque main. Etirez le dos et changez de sens.

Demandez au receveur de mettre les mains croisées derrière la tête. Étirez la poitrine en écartant les coudes avec les avant-bras vers le haut et l'arrière.

Mettez votre genou en appui du dos, tapotez l'ensemble du crâne du bout des doigts.

Placez une main sur le front et activez fortement le point 20 VG avec le pouce de l'autre.

Terminez par un effleurage des trapèzes et des bras.

Le receveur doit avoir acquis du tonus musculaire et de la souplesse.

## Lancez-vous !

Pratiquez, pratiquez et pratiquez encore !

Le toucher est à la fois multiple et complexe. Pourtant, il est aussi unique car il transmet la totalité de l'être. Pour cette raison, que votre toucher soit une aventure, une exploration. Cherchez, explorez, affinez votre intention, en toute sincérité. Laissez les mains s'exprimer par elles-mêmes.

Masser est un dialogue, une danse ; masser, c'est jouer de tous les rythmes des deux corps. Par le toucher conscient, on ne touche pas avec sa main, ni même avec son corps mais c'est tout notre être qui touche…

Que votre toucher soit comme une vague, puissante en profondeur quand elle se forme, et douce lorsqu'elle s'étale sur la plage, qu'il suive les contours du corps avec un rythme apaisant et vivant pour le porter, le soutenir et le faire voyager au cœur de ses sensations, au plus profond de son être…

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

# INDEX DES NOTIONS


## A

Abhyanga *Voir* Massage ayurvédique
Acuité spatiale 61
Acuité tactile 34, 61
Ancrage 125, 131, 152
Attention 54, 64, 73, 76, 78, 106
Automassage 68, 70, 128, 140, 147, 153-157

## B

Bioénergie 103
Bioplasma 93, 94

## C

Centrage 131
Chiropraxie 107, 112

## D

Derme 32, 33, 40, 60
Dien Chan *Voir* Réflexologie faciale
Digitopuncture 112
Do-in 110
Douleur aiguë 36, 60, 61
Douleur bienvenue 92
Douleur chronique 60
Drainage lymphatique 28, 29, 38, 96

## E

Échauffement 117, 132, 133, 140
Edging ou pouce pouce 124
Effet Apex 63
Effleurage 50, 86, 91, 94, 100-102, 116, 145, 169, 172, 175, 180
EFT 106, 110, 188
Épiderme 32, 33, 39, 60, 62
Étirement 51, 74, 94, 99-101, 105, 109, 110, 112, 113, 119, 123, 132, 135, 139, 174, 178, 179
Extérorécepteur 33

## F

Fasciathérapie 97
Friction 28, 38, 53, 54, 86, 94, 99, 102, 111, 117, 153

## H

Haptonomie 98
Hara 131, 132, 143, 144, 151
Hypoderme 32, 33, 40

## I

Intention 76, 79, 89, 105, 131, 180

## J

Jin Shin Do 106
Jitsu 36, 113, 114

## K

Ki (énergie vitale) 34-36, 50
Kynésiologie 38, 44, 70, 110, 188
Kyo 36, 113

## L

Leibthérapie 104

## M

Manipulation 25, 28, 41, 50, 75, 84, 91, 92, 95, 107, 108, 110-113, 129
Massage à l'huile 27, 70, 71, 98, 99, 101, 112, 167, 169-171
Massage Amma 28, 29, 112



Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Massage assis 112, 160, 161
Massage aux pierres chaudes 29
Massage ayurvédique 27, 37, 96, 98, 167
Massage balinais 99
Massage cachemirien 99
Massage californien 29, 100, 167
Massage égyptien 100
Massage Esalen 29
Massage hakim 100
Massage lomi lomi 28, 101, 167
Massage oriental 101
Massage relaxant 162
Massage sensitif 104
Massage sportif 28, 101, 102
Massage stimulant 70, 178
Massage suédois 28, 96, 102
Massage sur chaise *Voir* Massage assis
Massage thaïlandais 27, 92, 112, 140, 178, 187
Massage tibétain 28
Médecine traditionnelle chinoise 34, 35, 45, 93, 111, 148, 188
Méditation 74, 99, 130
Méridien 34-38, 45, 46, 58, 89, 90, 96, 100, 106, 111-113, 124, 132, 148-150, 155, 188
Méthode Rosen 102
Microkynésithérapie 103

## N

Neurone miroir 78
Nuad Bo'Ran *Voir* Massage thaïlandais

## O

Oscillation 94, 110, 111, 118, 122, 123, 161, 162
Ostéopathie 93, 108

## P

Palper-rouler 50, 88, 94, 99, 120, 156, 161, 169
Percussion 94, 101, 111, 112, 121, 156, 178, 180
Pétrissage 27, 50, 54, 88, 91, 94, 99, 101, 102, 112, 118, 169-172
Point gâchette ou point trigger 37, 89
Point neurolymphatique 37, 111
Points d'acupuncture 35
*Bai Hui ou 20 Vaisseau Gouverneur 148, 149, 176, 180*
*Da Bao ou 21 Rate 150, 156*
*Gu Qi ou 11 Gros intestin 150, 156*
*He Gu ou 4 Gros intestin 150, 153*
*Jian Jing ou 21 Vésicule Biliaire 149, 156, 161*
*Lao gong ou 8 Maître du Cœur 144, 151, 153, 179*
*Nei Guan ou 6 Maître du Cœur 150, 156*
*Qi Hai ou 6 Vaisseau Conception 131, 148, 151, 179*
*San Yin Jiao ou 6 Rate 152*
*Shen Ting ou 24 Vaisseau Gouverneur 148, 149, 154, 176, 177*
*Shu Fu ou 27 Rein 149, 156*
*Tai Chong ou 3 Foie 152, 157*
*Yong Quan ou 1 Rein 152, 157, 174, 179*
*Zhong Fu ou 1 Poumon 150, 156*
*Zu San Li ou 36 Estomac 151, 179*
Points de Knap 38
Ponçage 118
Présence 14, 50, 68, 76, 91, 93, 98, 131, 161, 163, 169
Pression 22, 24, 33, 36, 38, 41, 46, 50, 74, 86, 90-94, 97-101, 106, 110-114, 116-118, 121, 123, 125, 156, 164, 169, 176, 178, 179
Pression de l'avant-bras 94, 125, 161
Pression des doigts 89
Pression du coude 94, 124
Pression du doigt 94, 124, 145, 154, 161, 177
Pression du genou 94, 125
Pression du pied 94, 125, 169, 179
Pression du pouce 75, 94, 112, 177, 179
Proxémie 23

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## R

Réflexologie 27, 107, 148
Réflexologie faciale 106
Réflexologie palmaire 44
Réflexologie plantaire 27, 29, 107, 156
Relâchement myofascial 109
Relaxation 51, 54, 63, 71, 74, 87, 91, 92, 99, 100, 104, 122-124, 162, 168
Relaxation coréenne 109, 140, 162, 163
Rolfing 110

## S

Sensitive Gestalt Massage 100
Shiatsu 27, 28, 70, 93, 96, 113, 140, 178, 188
Somatothérapie 103, 104

## T

Tapotement 99, 101, 102, 106, 110, 111, 121, 175, 188
Tenségrité 51, 52, 89, 96
Théorie du portillon ou effet gate control 61
Thérapie holotropique 103
Toucher Cénesthésic® 104
Toucher Communication® 104
Toucher conscient 14, 67, 75, 79
Toucher contact 93
Toucher infirmier 104
Toucher massage® 105
Toucher polarisé 93
Toucher Trager 105
Tuina AnMo 27, 111

## V

Vibration 18, 33, 50, 75, 80, 94, 102, 105, 109, 111, 121, 122, 162, 163, 166

## W

Watsu 29

## Y

Yang 36, 45, 144, 145, 149, 150
Yin 36, 45, 144, 145, 152

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Copyright © 2016 Eyrolles.

# GLOSSAIRE

**Anesthésie :** Suspension plus ou moins complète de la sensibilité générale, ou de la sensibilité d'un organe ou d'une partie du corps.

**Carpe :** Ensemble des os et des articulations situés entre la main et l'avant-bras, formant l'ossature du poignet.

**Chaîne myofasciale** : Ensemble de muscles rendus solidaires par les fascias.

**Chakra :** Mot dérivé du sanskrit signifiant roue ou disque et désignant un point de jonction des canaux d'énergie ou nadis*.

**Dosha** : L'Ayurvéda distingue trois types de constitution de base, ou humeurs, appelés doshas qui ont pour noms Vata, Pitta et Kapha.

**Dysesthésies :** voir paresthésies

**Écrouelles :** Nom d'une maladie d'origine tuberculeuse provoquant des fistules purulentes localisées sur les ganglions lymphatiques du cou.

**Ectoderme :** Feuillet le plus externe de l'embryon.

**Éminence hypothénar :** Proéminence musculaire de forme allongée située le long du bord interne de la paume de la main et contenant les muscles permettant de mobiliser l'auriculaire.

**Éminence thénar :** Saillie arrondie située sur la paume de la main, dans le prolongement du pouce, correspondant au relief des muscles du pouce.

**Extérocepteur :** Terminaison nerveuse sensorielle située sur la peau ou sur une muqueuse et qui recueille les excitations venant du milieu ambiant.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

**Fascia :** Membrane qui entoure des muscles ou une partie du corps.

**Hatha Yoga :** Le Yoga le plus connu et le plus pratiqué en Occident qui travaille surtout sur le mouvement, les postures et la respiration.

**Hyperesthésie :** Exagération anormalement intense, quelquefois douloureuse, des divers modes de la sensibilité.

**Hypoesthésie :** Diminution de la sensibilité à la stimulation.

**Kata :** Terme japonais désignant une forme de mouvements codifiés dans les arts martiaux japonais, outil de transmission des techniques.

**Kinésique :** Étude du corps humain en mouvement.

**Kinesthésique :** Qui concerne la sensation de mouvement des parties du corps.

**Lemniscate :** Courbe plate ayant la forme d'un huit couché, symbole de l'infini.

**Lulur** : Rituel royal indonésien, c'est un massage complet du corps associé à des soins naturels de la peau.

**Lymphe :** Substance claire qui coagule comme le sang. Elle se compose d'eau, de sel, d'albumine et contient aussi des lymphocytes qui jouent un rôle fondamental dans la réponse immunitaire.

**Marma** : Point vital stimulé en ayurveda.

**Mécanorécepteur :** Neurones sensoriels sensibles aux déformations mécaniques.

**Métacarpe :** Ensemble des os formant le squelette de la paume de la main.

**Moxibustion :** Technique de stimulation par la chaleur de points d'acupuncture.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

**Mudra :** Terme sanskrit qui désigne une position codifiée et symbolique des mains d'une personne.

**Nadi** : Canal énergétique, qui remonte le long des chakras majeurs, proche de la colonne vertébrale.

**Nerf CT :** Fibre nerveuse du «toucher-caresse» enroulée autour du follicule pileux et activée quand le poil est dévié de sa position naturelle.

**Nociception :** Fonction défensive et d'alarme permettant l'intégration au niveau du système nerveux central d'un stimulus douloureux via l'activation des récepteurs à la douleur cutanés, musculaires et articulaires.

**Ocytocine :** Hormone secrétée par l'hypothalamus, ayant un rôle dans différents comportements, comme l'orgasme, la reconnaissance sociale, l'empathie, l'anxiété, les comportements maternels…

**Orthosympathique :** Mise en état d'alerte de l'organisme et préparation à l'activité physique et intellectuelle.

**Parasympathique :** Qui contrôle les activités involontaires des organes, glandes, vaisseaux sanguins en ralentissant la fréquence cardiaque.

**Paresthésie :** Altération de la perception sensitive.

**Phalange :** Segment osseux articulé dont est constitué le doigt.

**Prolactine :** Hormone secrétée par l'hypophyse qui a un effet sur les glandes mammaires, la synthèse du lait et la sensation de plaisir.

**Proprioception :** Perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps.

**Proxémie** : Distance physique qui s'établit entre des personnes prises dans une interaction.

**Sen :** Canal énergétique stimulé en massage thaïlandais.

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

**Sensei** : Terme japonais pour désigner un professeur ou un enseignant.

**Spanda** : État d'éveil recherché par le pratiquant du tantrisme.

**Syntonie :** Ajustement de deux circuits sur la même fréquence.

**Tapping** : Tapotement d'une zone spécifique avec les doigts, pratiqué en kinésiologie et en EFT.

**Tégument :** Revêtement externe du corps de l'homme.

**Tissu conjonctif :** Tissu de soutien relativement solide et plus ou moins fibreux, dont le rôle consiste à protéger les organes qu'il entoure.

**Tsubo** : Point énergétique situé sur un méridien et utilisé notamment en médecine traditionnelle chinoise, en acupuncture et en shiatsu.

**Vibrisse :** Long poil sensoriel situé sur les côtés de la tête des mammifères.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

# BIBLIOGRAPHIE

## Ouvrages


J.-L. Abrassart, *Les techniques du toucher Do-in*, Ed. Ellebore, coll. « Les chemins du corps », 1995.

B. Andrieu, *Toucher, se soigner par le corps*, Les Belles lettres, coll. Médecine et sciences humaines, 2008.

B.A. Brennan, *Le pouvoir bénéfique des mains*, Tchou, coll. « Le corps à vivre », 1993.

A. Cassoura, *L'énergie, l'émotion, la pensée au bout des doigts. Au-delà de l'ostéopathie*, Odile Jacob, 2010.

M. Chia, *Stimulez votre énergie vitale*, Jouvence Poches, 2006.

D. Chopra, *Le corps quantique*, InterÉditions, 2003.

K.G. Dürckheim, *Hara, centre vital de l'homme*, Courrier du livre, 1993.

G. Edde, *Manuel pratique de digitopuncture. Santé et vitalité par l'automassage des points d'acupuncture traditionnels chinois*, Éd. Dangles, 2006.

R. Fiammetti, *Le langage émotionnel du corps. L'approche somato-émotionnelle Chemin de libération*, Dervy, 2011.

T. Field, *Les bienfaits du toucher*, Petite Bibliothèque Payot, 2006.

E. Gentaz, *La main, le cerveau et le toucher*, Dunod, 2009.

C. Hieronimus, *Un toucher psycho-relationnel*, Lanore, 2013.

B. et K. Kunz, *Réflexologie pour les mains et pour les pieds. Manuel complet*, Le courrier du livre, 2003.



Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

L. Lidell, S. Thomas, *Le massage, le guide complet étape par étape, des techniques occidentales et orientales*, Robert Laffont, 2000.

A. Marillac, *Le toucher émotionnel, les bienfaits du toucher*, Éd. Québec Livres, coll. « Psychologies », 2007.

C. Meeus, *Shiatsu, découverte et initiation*, Evergreen, 2003.

I. Métais Guyader, *Du massage bien-être au toucher sacré*, Essenia, 2013.

A. Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2005.

A. Montagu, *La peau et le toucher. Un premier langage*, Seuil, 1979.

M. Montalescot, *Le toucher relationnel*, Dangles, coll. « Psychosoma », 1999.

M. Odoul, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi. Les cris du corps sont des messages de l'âme*, Albin Michel, 2002.

W. Ohashi, *Comprendre le langage du corps*, Trédaniel, 1997.

M.-C. Ré-Vaussenat, *L'éveil du corps par le toucher. Rencontre avec sa beauté intérieure*, Le mercure dauphinois, 2006.

M. Rosen, *La méthode Rosen. Accéder à l'inconscient par le toucher*, Le Courrier du Livre, 2003.

J.M. Sanz Mengîbar, *Massages santé, toutes les techniques de massages thérapeutiques*, Vigot, 2007.

K. Schutt, *Ayurveda. Se sentir jeune tout au long de sa vie*, Vigot, 2003.

V. Simberg, *Une initiation au massage*, Parragon, 2007.

J. et M. Thie, *La santé par le toucher. Guide pratique de santé naturelle grâce à l'acupression et au massage*, Trédaniel, 2013.

F. Vinit, *Le toucher qui guérit. Du soin à la communication*, Belin, coll. « Nouveaux mondes », 2007.

M.C. Zimbacca, *La puissance du toucher. Une nouvelle approche du massage*, Éd. du Dauphin, 2013.

Copyright © 2016 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

## Sites Internet

Site de Jean Louis Abrassart école du toucher psychocorporel : http://toucher.info/

Site de Robert Fiammetti sur le langage émotionnel du corps : www.fiammetti.com/

Site « Le corps du toucher » : http://www.lecorpsdutoucher.com/

Site de Soiliance, « Le toucher massage dans la relation d'accompagnement », R. Duboisset : www.soiliance.com/le-toucher-massage-dans-la-relation-d%E2%80%99accompagnement/

Site de Corinna Coulmas, « Le Toucher » : www.corinna-coulmas.eu/le-toucher.html

Site de Rue du bien être : http://blog.rue-du-bien-etre.com/histoire-du-massage/

Site de Comprendre et choisir : le massage www.comprendre-choisir.com/

Site du Centre international de recherche et de développement de l'haptonomie : www.haptonomie.org/fr/

Site « Les clés du toucher » : http://lesclefsdutoucher.free.fr/

Contacter l'auteur : toucherconscient@gmail.com

Copyright © 2016 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

# REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier ici tous les *sensei* et les enseignants qui ont su me transmettre leur expérience avec générosité, exigence et bienveillance.

Je souhaite aussi remercier toutes les personnes qui m'ont fait l'honneur de me confier leur corps ; c'est à chaque fois un magnifique cadeau et une belle aventure.

Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont cru en moi et m'ont encouragée dans cette voie.

Et surtout, merci à la vie !